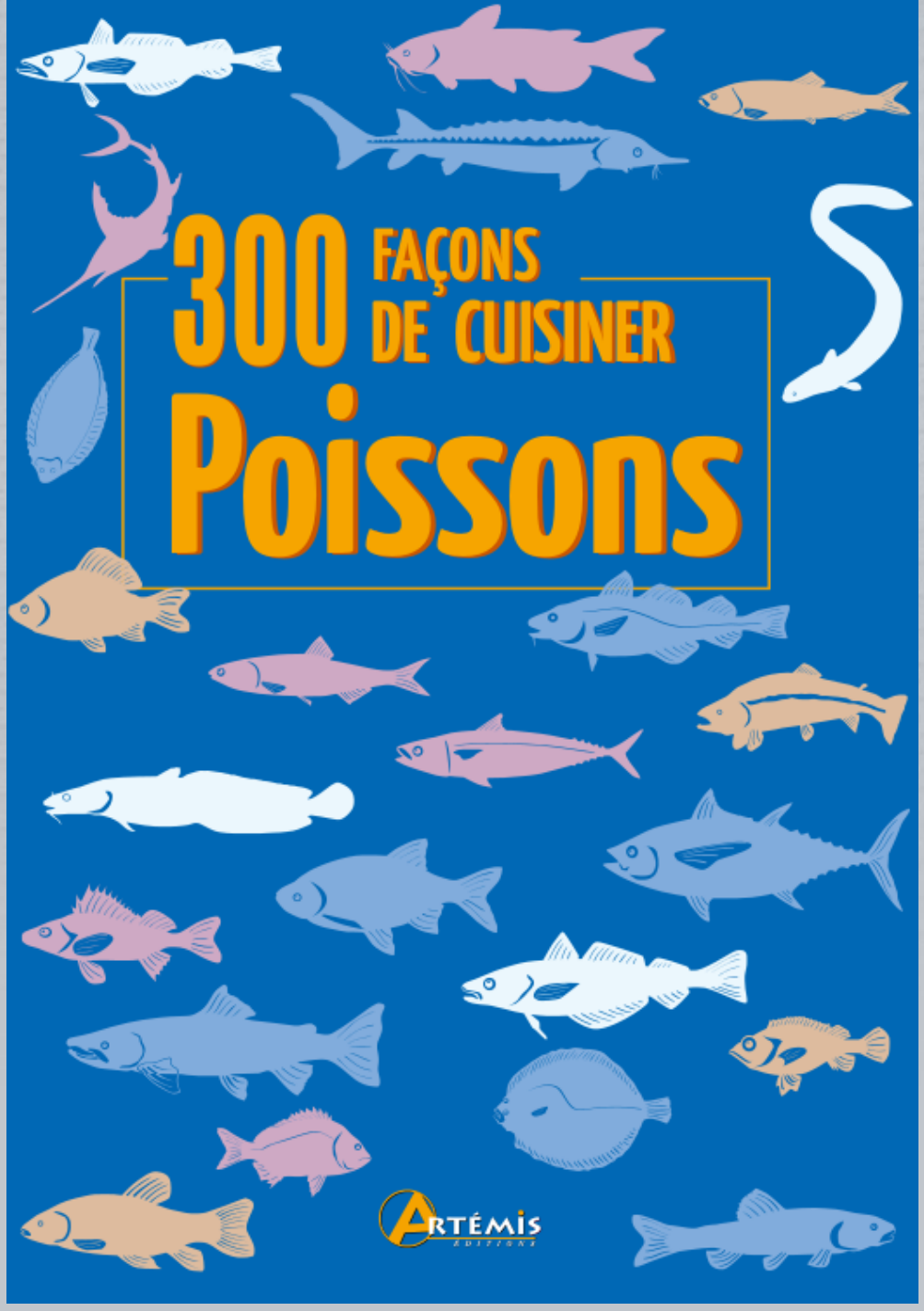
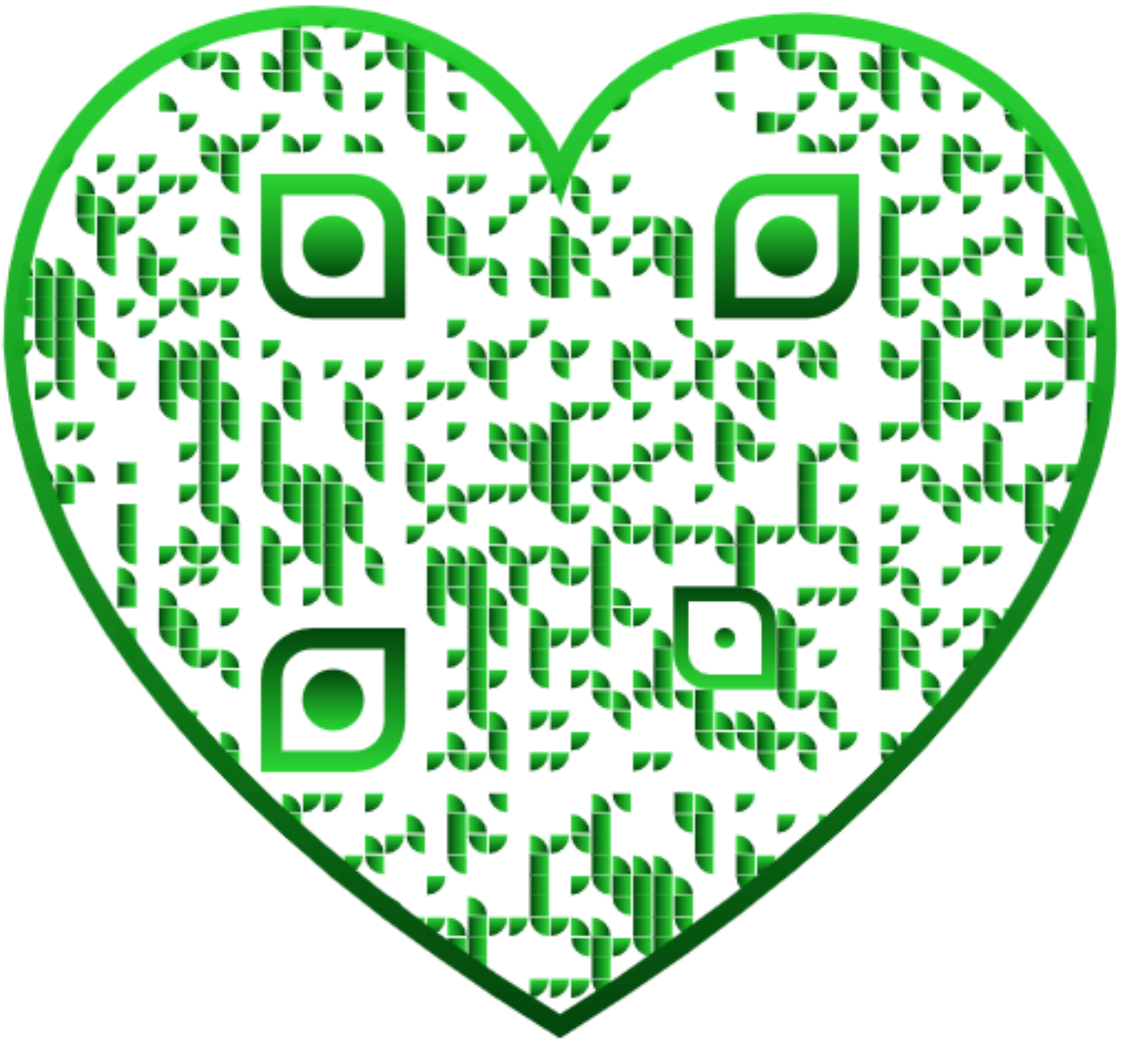

300 FAÇONS DE CUISINER
Poissons
ARTÉMIS
ÉDITIONS



Ouvrage collectif créé par Losange
avec la collaboration de Patrick André, Philippe Chavanne,
Séverine Gaonac'h, Guillaume Mourton, Simone Devaux, Élisa Vergne

Direction éditoriale : Hervé Chaumeton
Suivi éditorial : Sophie Jutier
PAO : Nathalie Lachaud, Francis Rossignol
DAO : Francis Rossignol
Photogravure : Stéphanie Tridoux

© 2013 Losange
© 2013 Éditions Artémis pour la présente édition

ISBN : 978-2-8160-0390-1
N° d'éditeur : 8160
Dépôt légal : avril 2013

Achevé d'imprimer : mars 2013
Imprimé en Chine par Toppan Leefung

300 FAÇONS DE CUISINER Poissons

ARTÉMIS ÉDITIONS

SOMMAIRE

Introduction 6

Bar, dorade et rougets 30

Cabillaud, haddock, lieu et merlan 55

Anchois, harengs, sardines et maquereaux 90

Saumon, truite de mer et alose 111

Thon et espadon 131

Lotte, rascasse et saint-pierre 147

Raie, anguille et roussette 164

Poissons plats 176

Poissons d'eau douce 188

Mélanges de poissons 206

Index 218

Introduction

Bien que la préparation du poisson, à tort considérée comme un peu longue, rebute certains et que les arêtes qui le caractérisent le tiennent à l'écart de la gourmandise de beaucoup, il connaît un fort regain de faveur. Et cela d'autant plus que, si l'on suit le calendrier des périodes favorables aux diverses espèces, son coût peut être des plus abordables, permettant donc à tous de bénéficier de cet aliment de haute valeur nutritive.

Commercialisation

Il est bon de savoir que la présentation du poisson à la vente est soumise à certaines règles et que cela est, au premier abord, révélateur de la rigueur du commerçant quant à sa conservation. À l'abri du soleil, distant du sol d'au moins 70 cm, l'étal, même s'il est réfrigéré, doit être garni de glace, en quantité suffisante, de façon que la température soit maintenue entre 0 et 5 °C (0 et 10 °C pour les poissons de grande taille). Les poissonniers doivent afficher si le poisson a été pêché et le lieu de la pêche, ou s'il a été élevé.

Choix

La règle primordiale concernant l'achat du poisson est, bien évidemment, la fraîcheur. En dépit des progrès de la conservation par le froid, et de la rapidité des transports, il est indispensable de contrôler l'état des poissons que l'on souhaite acheter. Cela n'est, certes, pas toujours aisé, mais il est des signes extérieurs qui ne trompent pas et qui méritent que l'on prenne son temps. Les critères de fraîcheur sont valables pour la majeure partie des poissons :

– L'odeur doit être légère et agréable. Elle évoque l'algue marine (poissons de mer) ou les herbes aquatiques (poissons d'eau douce).

– L'aspect est brillant, avec des reflets irisés.

– Le corps est rigide, arqué, la peau tendue, bien colorée et bien adhérente, la chair à la fois ferme et élastique. Les écailles sont adhérentes et brillantes. L'abdomen est normal, sans tache, l'anus hermétiquement fermé.

– L'œil est clair, vif, brillant, convexe et occupe toute la cavité oculaire.

– L'opercule est adhérent et sans tache.

– Les branchies sont humides, brillantes, roses ou rouge sang.

– À l'intérieur, la chair est ferme, blanche ou rose, rarement rouge (thon), avec des reflets nacrés. La colonne vertébrale adhère bien à la paroi thoracique. Les viscères sont lisses, propres, brillants, nacrés.

Seule la catégorie spécifique des poissons cartilagineux répond à d'autres normes. Voir Raie et Requins.

Diététique

Aussi énergétique que la viande, mais plus digeste que celle-ci du fait qu'il renferme moins de graisses, le poisson est l'un des éléments essentiels de toute alimentation équilibrée. C'est une source importante de protéines. Ses qualités hypocholestérolémiantes sont par trop méconnues. Il présente d'intéressants apports en vitamines du groupe B et en éléments minéraux (phosphore, calcium, fer). Enfin, 100 g de poisson couvrent environ la moitié des besoins journaliers de l'organisme en iode.

En ce qui concerne la teneur en lipides, celle-ci varie selon les espèces. Les poissons les plus maigres sont, notamment, le carrelet, le merlan, le cabillaud, l'églefin, la limande, la sole et la truite sauvage. Parmi les poissons maigres figurent le bar, la dorade, le lieu, la lotte, le merlu, le rouget et le saint-pierre, ainsi que les principaux poissons d'eau douce. Quant aux poissons les plus gras, ce sont, entre autres, la sardine, le maquereau, le saumon, le turbot et le thon.

Conservation

Aussitôt acheté, le poisson doit être consommé rapidement. Il ne se conserve pas, et la congélation n'est pas recommandée, à moins que vous puissiez congeler le poisson que vous venez de pêcher ; si c'est le cas, veillez à le vider et à le parer avant de le mettre au froid. Quant au poisson acheté surgelé, vous pouvez le garder de 2 à 3 jours dans le bac à glace du réfrigérateur et, bien sûr, de 3 à 4 mois dans le congélateur, à condition de n'avoir pas rompu la chaîne du froid.

Habillage

Vidage, étêtage, décolletage, équeutage..., les différentes opérations de préparation sont généralement effectuées par le poissonnier. Mais il vous reste néanmoins le soin de vérifier si le poisson est parfaitement écaillé ; un couteau spécial sert à éliminer les écailles éventuelles – en allant de la queue vers la tête. (Attention, les poissons destinés à être cuits en croûte de sel ne doivent pas être écaillés). Puis il convient de rincer le poisson sous le robinet avant de l'apprêter.

Si vous devez vider vous-même le poisson, procédez ainsi :

– S'il s'agit d'un poisson rond, incisez la peau ventrale et retirez le contenu de l'abdomen, en veillant à éliminer les petites membranes qui adhèrent à l'arête centrale.

– S'il s'agit d'un poisson plat, opérez une fente transversale sur la face colorée, à l'arrière de l'ouïe, et extirpez par là le contenu de l'abdomen.

Tous les poissons

Alose

L'alose, poisson rond et long au dos bleu sombre et aux écailles mordorées, vit en mer et remonte les fleuves à la période du frai, au printemps. La grande alose mesure jusqu'à 70 cm et remonte le Rhône, la Loire, la Garonne et l'Adour. Sa chair, un peu grasse, est fine, mais plutôt riche en arêtes. L'alose feinte, plus petite (de 25 à 40 cm), se pêche surtout dans les estuaires ou en mer. Elle renferme tant d'arêtes que ses utilisations culinaires s'en trouvent limitées.

Commercialisation : La pleine saison de l'alose, brève et strictement réglementée, se situe de la mi-avril à la fin juin. Les poissons de petite taille sont vendus entiers, les grandes pièces entières ou coupées en tranches.

Choix : Une alose fraîche est bien ronde, avec une robe brillante. Les femelles renfermant des œufs ont la réputation d'avoir la chair plus ferme, mais une délicatesse particulière.

Diététique : L'alose est un poisson gras (166 kcal), plus calorique encore que le saumon.

Quantité : Il faut prévoir de 125 à 150 g d'alose par personne, soit, pour un poisson servi entier destiné à 4 personnes, une pièce de 1 kg environ, compte tenu des déchets.

Préparation : L'alose entière se vide par le ventre et se présente écaillée, excepté pour les cuissons au court-bouillon.

Conservation : L'alose s'altère très rapidement, surtout par temps chaud et humide. Si elle n'est pas préparée immédiatement, il faut, dès le retour du marché, la vider, l'envelopper dans de l'aluminium ménager et la placer aussitôt dans la partie la plus froide du réfrigérateur. Entière, elle se conserve ainsi 48 h au plus, et en tranches, 24 h au maximum.

Anchois

Petit poisson allongé (20 cm au plus), à dos bleuté, très brillant, et à ventre argenté, l'anchois commun est pêché dans le golfe de Gascogne, en Méditerranée, en mer Noire et dans le Pacifique, où il vit en bancs.

Commercialisation : L'anchois frais est surtout commercialisé à proximité des zones de pêche, entier et généralement non vidé. L'anchois salé se présente, le plus souvent, sous forme de semi-conserves, en filets (salés ou à l'huile), en pâte, en crème ou en beurre.

Choix : L'anchois ne supporte pas le contact direct avec la glace. Il doit comporter toutes ses écailles et arborer des couleurs vives : des teintes pâles dénoncent un manque de fraîcheur. Il doit par ailleurs avoir l'œil bombé, entouré de rouge-brun, et exsuder par les opercules, en cas de pression, un liquide rouge, visqueux et nauséabond.

▪ **Diététique :** Naturellement riche en acide urique, l'anchois est déconseillé en cas de problèmes articulaires. En conserve, il est fortement salé, mais riche en acides gras, en fer et en calcium ; il présente alors 206 kcal. L'anchois frais est, en revanche, moins calorique (160 kcal).
▪ **Quantité :** Concernant l'anchois frais, il faut prévoir un déchet de moitié environ. En conserve, il s'utilise en quantités réduites, en raison de sa saveur puissante.
▪ **Préparation :** Frais, l'anchois se prépare frit ou mariné, avec ses écailles. Pour le vider, il faut détacher la tête, puis le presser entre le pouce et l'index pour en extraire l'intestin. Mieux vaut éviter de le laver avant sa préparation, car sa chair est fragile. Il suffit pour le nettoyer de l'éponger avec du papier absorbant. Les filets d'anchois salés doivent être mis à dessaler dans de l'eau fraîche pendant quelques heures, puis rincés et épongés, avant leur emploi.
▪ **Conservation :** L'anchois frais se conserve mal : même au réfrigérateur, il doit être placé dans une marinade et consommé dans les 24 h. En revanche, disposés en couches successives séparées par du film alimentaire, dans des boîtes à congélation, les anchois se conservent de 2 à 3 mois au congélateur.

Anguille

Se reproduisant dans la mer des Sargasses, au nord-est des Antilles, l'anguille est entraînée pendant plusieurs années par les courants marins, sous forme de larve, avant d'atteindre les côtes européennes. Alors, longues de 2 ou 3 cm et transparentes, ces jeunes anguilles prennent le nom de civelles (ou pibales), puis, si elles échappent aux gourmets de la côte Atlantique, elles se répandent dans les rivières où elles grandissent pour atteindre leur taille définitive de 1 m (les mâles, eux, ne dépassent pas les 50 cm). L'anguille, dite « jaune » à ce stade, a le dos brun et le ventre jaunâtre. Lorsqu'elle redescend les cours d'eau pour aller frayer dans la mer des Sargasses, son dos verdit et son ventre prend un éclat argenté, ce qui lui vaut l'appellation d'anguille argentée, ou de descente. C'est à cette époque qu'elle est le plus recherchée.
▪ **Commercialisation :** Naguère vendue vivante, l'anguille fraîche est aujourd'hui surtout commercialisée sous formes de

tronçons ou de filets, également disponibles en conserve, fumés, marinés ou en gelée.

▪ **Choix :** La meilleure anguille est l'anguille argentée, pêchée en eau vive, juste avant son retour vers sa mer natale. L'anguille jaune peut présenter un goût de vase. Les anguilles pèsent de 600 à 700 g en moyenne, mais peuvent atteindre 1 kg : leur chair risque alors d'être coriace. Pour un plat copieux, il est préférable de choisir deux petites anguilles plutôt qu'une grosse.

▪ **Diététique :** Très calorique (200 kcal), l'anguille fraîche est riche en acides gras mono-insaturés. En conserve et, particulièrement, fumée, elle contient, de surcroît, d'importantes quantités de sodium.

▪ **Quantité :** Une anguille fraîche moyenne laisse, une fois dépouillée et vidée, un poids utile de 450 à 550 g. Pour un plat classique, il faut en prévoir 175 g environ par personne.

▪ **Préparation :** L'anguille vivante est assommée, puis dépouillée et, généralement, coupée en tronçons.

▪ **Conservation :** L'anguille ne se conserve bien que vivante : une fois tuée, elle s'amollit et se corrompt rapidement. Tant qu'elle est crue, il faut la manipuler avec précaution, en raison de la présence dans son sang d'une toxine, détruite par la cuisson et les sucs gastriques. Après avoir été dépouillée, elle doit être cuite dans les plus brefs délais.

Bar

Le bar commun à robe d'un gris argent uniforme, plus claire sur le ventre, vit sur les côtes rocheuses. Il est appelé loup en Méditerranée, mais on ne doit pas le confondre avec le loup de l'Atlantique. Pêché en haute mer au chalut et, le long des côtes, à la ligne, c'est un poisson rare, mais très recherché pour sa chair fine, dense et pauvre en arêtes.

▪ **Commercialisation :** Le bar est vendu de mai à septembre, entier et vidé ou non ; il mesure de 25 à 70 cm. Les produits d'élevage sont souvent d'une taille régulière, inférieure ou égale à 35 cm, et d'un prix plus abordable, mais leur chair est sensiblement moins savoureuse. C'est à cette dernière catégorie qu'appartiennent les produits vendus congelés entiers.

▪ **Choix :** Un bar bien frais présente un aspect ferme, des teintes éclatantes à reflets dorés, des écailles plaquées sur la peau et des branchies bien rouges.

▪ **Diététique :** Le bar est un poisson très maigre et peu calorique (90 kcal).

▪ **Quantité :** Au moment de sa préparation,

le bar perd la moitié de son poids utile. Il faut prévoir 150 g environ de chair par portion, soit, pour 4 personnes, un poisson entier de 1,2 kg au moins.

▪ **Préparation :** Le bar donne le maximum de lui-même avec des préparations simples. Les grosses pièces entières se cuisent au four ou au court-bouillon. Les filets et les tranches s'accommodent grillés, à la meunière ou frits.

▪ **Commercialisation :** Le bar entier, vidé mais non écaillé, se conserve 48 h dans la partie la plus froide du réfrigérateur, roulé dans du papier sulfurisé et enveloppé dans un sac en plastique alimentaire. En filets ou en tranches, conservé, il se garde 24 h dans les mêmes conditions

Barbue

Ce gros poisson plat, voisin du turbot mais couvert d'une peau lisse, est pêché – avec parcimonie – au filet ou au chalut dans les fonds de l'Atlantique. Dotée d'une chair assez molle, blanche et délicate, la barbue présente une face d'un gris tirant sur le jaune ou le brun, tantôt uniforme, tantôt piqué de taches plus claires ou plus sombres, et un ventre blanc.

▪ **Commercialisation :** La saison s'étend en principe d'avril à septembre, mais la barbue se fait de plus en plus rare. Elle est vendue entière, généralement vidée, avec sa peau.

▪ **Choix :** Une barbue fraîche doit être couverte d'écailles adhérentes très brillantes, sans marques jaunes, et, si on la tient à l'horizontale par la tête, rester dans cette position jusqu'à la queue. Vidée, elle doit révéler une cavité abdominale rouge vif.

▪ **Diététique :** Peu calorique (90 kcal), la barbue compte parmi les poissons les plus maigres.

▪ **Quantité :** Avec un déchet de 40 à 50 %, il faut prévoir, pour 4 personnes, une barbue non vidée de 1 kg au minimum.

▪ **Préparation :** Afin de donner à sa chair une blancheur idéale, il faut la faire dégorger quelques heures à l'eau fraîche pour la débarrasser de toute trace de sang ou la faire pocher dans un mélange d'eau et de lait.

▪ **Conservation :** La barbue n'est pas fragile et supporte sans mal le contact de la glace. Entière et vidée, bien enveloppée, elle se conserve 48 h au réfrigérateur. Les filets se conservent dans des conditions identiques.

Brochet

Ce poisson carnassier possède de redoutables mâchoires, pourvues de 700 petites dents, un corps fuselé, tacheté de vert ou de marron et un ventre argenté. Il peut dépasser 1 m de

long et peser jusqu'à 25 kg, mais c'est jusqu'à 70 cm que sa chair blanche et ferme est la plus fine, malgré l'abondance des arêtes.

▪ **Commercialisation :** Le brochet frais est de plus en plus rare. À la période du frai, de mars à avril, il est généralement vidé de ses œufs et de la laitance, réputés toxiques. On le trouve aussi sous forme de conserves.

▪ **Choix :** Le poisson frais doit être ferme et brillant, avec une chair très blanche. Le brochet de rivière est préférable aux produits d'étang, moins fermes et savoureux, identifiables à leur ventre plus foncé. Si le poisson doit être cuit entier, mieux vaut choisir un ou plusieurs brochetons de 1 à 2 kg, plutôt qu'une grosse pièce, à réserver aux préparations pour lesquelles la chair est réduite en purée, ce qui permet de la débarrasser de ses innombrables arêtes.

▪ **Diététique :** Avec ses 78 kcal, la chair du brochet est particulièrement maigre (1 % seulement de lipides) et digeste.

▪ **Quantité :** Il faut prévoir, pour un brochet entier, de 400 à 450 g par personne et, pour des filets, 175 g environ.

▪ **Préparation :** Entier, le brochet se prépare au court-bouillon, au bleu, farci et braisé ou rôti. Ses filets s'accommodent comme ceux de la sole, du turbot ou de la barbue.

▪ **Conservation :** Entier et vidé, le brochet, soigneusement enveloppé, se conserve 48 h au réfrigérateur, et en filets 24 h au plus.

Cabillaud

Poisson des mers froides, le cabillaud, ou morue commune, mesure généralement de 50 à 90 cm, mais il peut atteindre 1,80 m. Il possède un corps fuselé, de grandes nageoires et de fortes mâchoires, avec un long barbillon. La couleur de son dos varie du jaune-vert au brun-rouge, avec des points sombres, présents aussi sur les flancs, marqués d'une ligne latérale blanche. Sa chair ferme, blanche et délicate, se défait en grosses feuilles.

▪ **Commercialisation :** Seuls les poissons de moins de 2 kg (moruettes) sont vendus frais entiers. Les grosses pièces sont aussi commercialisées en darnes, en pavés ou en filets. Les joues et la langue (aussi vendues salées) constituent pour les amateurs un mets de choix, de même que la laitance et les œufs. Congelé, le cabillaud prend des formes innombrables, en filets, carrés ou bâtonnets, nature, panés ou enveloppés d'une pâte à beignets, ainsi qu'en préparations cuisinées de toutes sortes.

▪ **Choix :** Entier, le cabillaud doit être ferme et brillant, couvert de mucus, avec une cavité ventrale tapissée d'une membrane grise piquetée de brun et des branchies brillantes d'un rouge sombre. Les filets et autres découpes doivent présenter une chair serrée et brillante. Dans le cas d'une grosse pièce, mieux vaut, dans la mesure du possible, choisir un morceau situé au centre du poisson, financièrement intéressant parce qu'il comporte moins de déchets.

▪ **Diététique :** Particulièrement peu calorique (70 kcal), la chair du cabillaud est maigre et digeste. Simplement pochée, elle constitue un aliment de régime idéal.

▪ **Quantité :** Dans le cas d'un poisson entier, prévoyez de 250 à 300 g par personne et, pour des filets ou autres morceaux, 175 g environ.

▪ **Préparation :** Les petits cabillauds entiers ou les queues de poissons plus gros se cuisinent rôtis, braisés ou au court-bouillon. La cuisson grillée ne convient pas à leur chair fragile. Les filets, darnes et pavés s'accommodent au court-bouillon parfumé au vin blanc, à la poêle ou au four. Il faut les faire cuire juste le temps nécessaire, pour éviter qu'ils ne se dessèchent.

▪ **Conservation :** Entier, le cabillaud se conserve de 2 à 3 jours au réfrigérateur, et en morceaux, 24 h au plus.

Carpe

Poisson d'eau douce, la carpe commune se rencontre dans les eaux calmes. Elle possède un corps massif, couvert d'écailles épaisses, au dos tirant sur le brun, aux flancs mordorés et au ventre crème. Sa bouche, sans dents, est soulignée de quatre minuscules barbillons. Il existe de multiples variétés de carpes, dont les plus appréciées sont la carpe cuir, dépourvue d'écailles, et la carpe miroir, ainsi nommée parce qu'elle porte plusieurs grandes écailles argentées. La majorité des carpes commercialisées proviennent d'élevages.

▪ **Commercialisation :** Les carpes en vente chez le poissonnier pèsent généralement de 400 g à 2 kg. Le poisson est vendu entier, vidé et débarrassé de la poche à fiel qui se trouve au fond de sa gorge. Il existe également des carpes congelées, importées d'Asie, particulièrement appréciées des amateurs.

▪ **Choix :** Une carpe fraîche doit être ferme, charnue et élastique, avec des écailles parfaitement adhérentes et un abdomen intact. S'il s'agit d'une carpe-cuir, sans écailles, la peau doit être ferme et luisante. Dans tous les cas, les carpes sont meilleures avec leurs œufs ou leur laitance, c'est-à-dire en dehors de la période du frai, qui se situe d'avril à juin.

▪ **Diététique :** La carpe est peu grasse et peu calorique (80 kcal), mais la majorité de ses préparations classiques la privent de sa légèreté naturelle.

▪ **Quantité :** Il faut compter de 300 à 400 g de poisson par personne.

▪ **Préparation :** Avant d'envisager toute cuisson, il est indispensable de faire tremper la carpe, écaillée et vidée, plusieurs heures dans de l'eau vinaigrée renouvelée fréquemment, pour ôter à sa chair tout goût de vase. Cette chair, assez quelconque, nécessite des préparations parfumées.
▪ **Conservation :** Une carpe entière, vidée, se conserve au réfrigérateur 48 h au plus.

Dorade, daurade

Parmi les diverses variétés de dorades, pêchées dans le golfe de Gascogne et en Méditerranée, seule la dorade royale a droit à la dénomination de vente « daurade ».

L'espèce se caractérise par une forme ovale ramassée, une chair blanche, maigre, parfumée et délicate. Elle présente des caractéristiques physiques et gustatives variables suivant les variétés.

La dorade royale est présente sur le marché de mai à octobre. Sa chair, à la fois ferme, fine et parfumée, en fait la variété la plus appréciée. Il existe des produits d'élevage disponibles toute l'année, nettement moins fermes et parfumés que les dorades sauvages.

Le griset, qui peut être commercialisé sous la dénomination « dorade grise », est gris avec des reflets bleu foncé. Il est dépourvu de tache noire. Il manque un peu de fermeté.

Les pageots se répartissent en deux variétés : le pageot commun a une chair d'une fermeté relative et est d'une qualité gustative moyenne ; le pageot rose, qui peut être commercialisé sous la dénomination « dorade rose », a une chair parfumée et plutôt ferme.
▪ **Commercialisation :** Les dorades et poissons apparentés de petite taille sont vendus entiers ou en filets. La dorade royale ne peut être présentée qu'entière.
▪ **Choix :** Le meilleur indice de fraîcheur est la fermeté, en particulier celle de l'abdomen, si le poisson n'est pas encore vidé. La dorade doit par ailleurs être brillante, avec des yeux saillants, également brillants.
▪ **Diététique :** Bien que les pageots soient trois fois plus riches en lipides que les dorades, il s'agit de poissons légers (74 kcal) et digestes.
▪ **Quantité :** Dans le cas d'une dorade en-

tière, qui comporte environ 50 % de déchets, il faut prévoir 300 g par personne, et pour des filets, 180 g.
▪ **Préparation :** La saveur raffinée de la dorade royale n'est jamais mieux mise en valeur que par la plus grande simplicité. Les autres dorades peuvent être farcies, grillées, cuites en papillotes ou à la meunière. Pour assurer la cuisson uniforme de la dorade entière, il est conseillé, dans tous les cas, d'inciser ses flancs, en diagonale, de trois ou quatre entailles parallèles.
▪ **Conservation :** Le poisson entier et vidé se conserve 48 h au réfrigérateur, et les filets 24 h au plus.

Églefin, haddock

Il se caractérise, notamment, par un petit barbillon mentonnier, par la ligne sombre qui marque son corps latéralement et par la tache foncée qu'il porte au niveau de la première nageoire dorsale. Le terme « haddock » désigne, en France, l'églefin fumé à froid et, en Grande-Bretagne, l'églefin frais. Quant à l'appellation « stockfish », elle s'applique à l'églefin séché et conservé au sel.
▪ **Commercialisation :** L'églefin est vendu entier ou en filets, le haddock en filets.
▪ **Choix :** Les filets d'églefin doivent être fermes et légèrement rosés.
▪ **Diététique :** Peu calorique (71 kcal), l'églefin est un poisson dit maigre, avec seulement 0,3 g de lipides (comme le cabillaud). Ses apports en éléments minéraux sont intéressants, et il renferme aussi des vitamines du groupe B. Presque de même valeur calorique (79 kcal), le haddock est encore moins gras. Ses teneurs en éléments minéraux et en vitamines sont peu ou prou les mêmes.
▪ **Quantité :** Prévoyez environ 200 g par personne.
▪ **Préparation :** L'églefin se prépare comme le cabillaud. Les filets de haddock se font pocher dans de l'eau additionnée d'un peu de lait, le temps de cuisson étant d'environ 10 min.
▪ **Conservation :** L'églefin se conserve de 24 à 48 h au réfrigérateur, le haddock plus longtemps, mais, attention, à trop attendre, il se dessèche.

Espadon

C'est à son long rostre aplati en forme de lame d'épée, qui prolonge sa mâchoire supérieure, que l'espadon doit son nom. L'espadon possède une chair blanche, fine et savoureuse, proche de celle du thon. Depuis quelques années, il fait, en Europe, l'objet d'un élevage.
▪ **Commercialisation :** Ce poisson n'est commercialisé qu'en tranches. Il coûte assez cher, mais comporte peu de déchets. Il est aussi vendu congelé, fumé et en conserve (souvent en provenance du Japon).
▪ **Choix :** La chair de l'espadon frais doit être ferme, blanche à rosée, très brillante et dégager une odeur agréable – cette dernière caractéristique disparaît rapidement.
▪ **Diététique :** La chair de l'espadon est peu grasse, mais énergétique (116 kcal). Elle est très riche en vitamines B12 et PP.
▪ **Quantité :** Il faut prévoir de 150 à 175 g par personne, selon que le poisson est préparé en sauce ou simplement grillé ou poché.
▪ **Préparation :** L'espadon est plus digeste et savoureux s'il est mis à mariner

quelques heures ou s'il est blanchi une dizaine de minutes avant d'être grillé, braisé, cuit au four ou en brochettes. Toutes les préparations habituelles du thon lui conviennent. Pour éviter son dessèchement, il faut surveiller de près son temps de cuisson.

▪ **Conservation :** La chair de l'espadon jaunit et prend une odeur forte dans un bref délai ; achetée parfaitement fraîche, elle se conserve 48 h au plus, au réfrigérateur.

Hareng

Originaire de l'Atlantique nord, répandu en mer du Nord et dans la Manche, ce poisson pélagique de la famille des Clupéidés est l'un des plus pêchés au monde, au chalut ou au filet maillant. Caractérisé par un corps allongé, argenté et brillant, il est généralement long d'une trentaine de centimètres.

▪ **Commercialisation :** On le trouve dans le commerce soit frais et entier, soit salé, fumé ou en conserve.

▪ **Choix :** Suivant sa maturité sexuelle, le hareng est qualifié de franc (immature), de bouvard, ou plein (en reproduction), ou de guai (vide, après la ponte). Sa saveur varie suivant ces états ; elle est optimale lorsqu'il est plein, soit d'octobre à janvier. Un hareng frais en voie d'altération perd facilement ses écailles, dégage une odeur désagréable et se caractérise par des opercules rouges, qui deviennent ensuite brun-jaune.

▪ **Diététique :** Le hareng est un poisson dit gras : 6 g de lipides lorsqu'il est frais contre 12 à 13 g lorsqu'il est fumé. Sa valeur calorique varie de 122 kcal (frais) à 224 kcal (fumé), en passant par 189 kcal (fumé et salé). Frais, il contient des minéraux (phosphore, potassium, magnésium...) et de la vitamine C.

▪ **Quantité :** Après avoir ôté tête et arêtes, la quantité comestible se trouve réduite à 59 %. Il faut donc prévoir de 300 à 350 g par personne.

▪ **Préparation :** La chair du hareng frais est assez douce. D'où des apprêts qui en relèvent la saveur (en marinade, à la moutarde ou au vin blanc, etc.). Les harengs salés doivent être préalablement dessalés dans du lait, additionné ou non d'eau en proportion égale.

▪ **Conservation :** Le hareng frais requiert d'être consommé rapidement. Les harengs salés et fumés se conservent plus ou moins longtemps selon les préparations.

Lieu

Le lieu jaune se différencie du merlan, avec lequel on tend à le confondre, par sa mâchoire inférieure nettement proéminente, dépourvue de barbillon mentonnier, et par l'absence de tache noire à la base de la nageoire pectorale. Le lieu noir possède une mâchoire inférieure moins proéminente, pourvue d'un minuscule barbillon mentonnier susceptible de disparaître chez les adultes.

▪ **Commercialisation :** Le lieu jaune et le lieu

noir sont, tous deux, vendus entiers, en filets ou en darnes. La législation veut que le lieu noir soit vendu sous le nom de « colin » uniquement dans le cas des conserves au naturel, des filets surgelés et des préparations confectionnées avec des filets.

▪ **Diététique :** Avec seulement 90 kcal pour 100 g, le lieu est un poisson dit maigre, donc pauvre en graisses. Très digeste, il est riche en protéines. Ses apports en vitamines du groupe B (B12 notamment), en calcium et en phosphore sont intéressants.

▪ **Quantité :** Prévoyez de 150 à 200 g de poisson par personne.

▪ **Préparation :** La chair du lieu noir, légèrement grise, tient bien à la cuisson, mais ne présente pas une grande finesse de goût. En revanche, de qualité supérieure, celle du lieu jaune est très blanche, fine et savoureuse. Le lieu se cuisine comme le cabillaud.

▪ **Conservation :** Le poisson, écaillé et vidé, se conserve au réfrigérateur, 48 h au plus. Les filets et darnes se conservent 24 h au réfrigérateur.

Limande

La limande commune se caractérise par la présence des yeux sur le côté droit, par la petite taille de sa bouche et par la forme arrondie du bord postérieur de la queue. Sa peau est parfois tachée de jaune-orangé.

La limande-sole commune se caractérise par la présence des yeux sur le côté droit, par la petite taille de sa bouche et par un pédoncule caudal très court. Sa peau est rouge acajou, marbré de noir, de brun et de jaune.

▪ **Commercialisation :** La limande commune

et la limande-sole sont vendues entières.

▪ **Diététique :** Ce poisson est très peu calorique (73 kcal). Ses caractéristiques nutritionnelles sont les mêmes que celles de la sole.

▪ **Quantité :** Après avoir ôté tête et arêtes, la quantité comestible restante se trouve réduite à 69 %. Prévoyez 400 g par personne.

▪ **Préparation :** La chair de ces poissons est un peu fragile – lever les filets est peu aisé et mieux vaut en confier la tâche au poissonnier. La saveur de la limande-sole est supérieure à celle de la limande commune. Ces poissons s'apprêtent comme la barbue et la sole.

▪ **Conservation :** Le poisson, écaillé et vidé, se conserve au réfrigérateur, 48 h au plus. Les filets se conservent 24 h au réfrigérateur.

Lotte

Le terme « lotte » est en fait une dénomination de vente réservée aux baudroies, poissons habitant les fonds marins vaseux. On les reconnaît à leur tête presque circulaire, aussi longue et plus large que le corps, lui-même fortement aplati. Les baudroies se caractérisent aussi par une bouche énorme, pourvue de dents pointues. Il en existe deux variétés : la baudroie commune et la baudroie rousse.

▪ **Commercialisation :** La baudroie est vendue sans tête, dépouillée ou non.

▪ **Diététique :** D'une valeur calorique de 81 kcal, la lotte est un poisson dit maigre (1 g de lipides), riche en protides, en phosphore, en calcium et en vitamines du groupe B.
▪ **Quantité :** Prévoyez 1 kg de baudroie pour 5 personnes. Attention, la chair réduit à la cuisson.
▪ **Préparation :** Ce poisson se dépouille comme l'anguille. On ne consomme que la queue. Sa chair, blanche, ferme et compacte, est de haute saveur.
▪ **Conservation :** Le poisson, écaillé et vidé, se conserve au réfrigérateur, 48 h au plus.

Maquereau

Le maquereau commun, poisson des mers tempérées, est reconnaissable à sa forme effilée, à son dos bleu-vert marqué de lignes sombres et à ses flancs argentés.
▪ **Commercialisation :** Sa saison s'étend d'août à octobre. Il est généralement vendu entier, mais les pièces de plus de 200 g peuvent être présentées en filets. Sont aussi proposés à la vente des maquereaux en conserve et des maquereaux salés et/ou fumés.
▪ **Choix :** L'espèce étant fragile, il faut être attentif. La perte de fraîcheur se traduit par une disparition des reflets irisés de la robe, le ramollissement du corps et par l'effacement des contours des yeux suite à l'apparition d'extravasations sanguines de couleur brunâtre.
▪ **Diététique :** Le maquereau est un poisson dit gras (128 kcal). Il apporte des éléments minéraux, des vitamines du groupe B et de la vitamine PP.
▪ **Quantité :** Après avoir ôté tête et arêtes, la quantité comestible restante se trouve réduite à 55 %.
▪ **Conservation :** Le maquereau requiert d'être consommé rapidement. Mieux vaut ne pas le conserver au-delà de 24 h.
▪ **Préparation :** La chair du maquereau, assez grasse, est douce et goûteuse. Si elle se prête à de nombreuses recettes, le poisson est souvent grillé (farci ou non).

Merlan

Beige doré, avec des flancs argentés et brillants, il possède un corps allongé, une mâchoire supérieure proéminente et trois nageoires dorsales rapprochées.
▪ **Commercialisation :** Le merlan est commer-

cialisé entier (vidé ou non) ou en filets. Présent sur le marché pratiquement à longueur d'année, il reste toujours abordable et offre un bon rapport qualité/prix.

▪ **Choix :** Une fois vidé, le poisson entier doit être brillant et rigide, avec des yeux noirs saillants. L'intérieur de l'abdomen est alors presque noir, contrastant avec une chair brillante, blanche et feuilletée. Un filet bien frais doit être brillant, de couleur nacrée, et ne doit pas se briser.

▪ **Diététique :** La chair du merlan est très pauvre en matières grasses, ce qui en fait un aliment digeste et peu calorique (69 kcal), dans la mesure où la préparation choisie et son mode de cuisson ne viennent pas compromettre sa légèreté originelle.

▪ **Préparation :** La chair feuilletée du merlan, naturellement fade, gagne à être enrichie d'arômes et d'assaisonnements relevés (citron, fines herbes, épices, etc.). Fragile, elle exige une cuisson brève pour conserver sa fermeté.

▪ **Conservation :** La chair fragile du merlan ne supporte pas le contact direct de la glace et s'altère rapidement. Entier, le poisson frais se conserve 48 h au réfrigérateur ; en filets, il doit être consommé dans un délai de 24 h.

Merlu

Poisson répandu au large des côtes européennes de l'Atlantique, le merlu commun se caractérise par un dos gris, un ventre et des flancs d'un blanc légèrement argenté, ainsi que par une grande bouche pourvue de dents pointues.

▪ **Commercialisation :** Le merlu est vendu entier ou en darnes.

▪ **Diététique :** D'une faible valeur calorique (86 kcal), le merlu est dit maigre (2 g de lipides), riche en protéines, en éléments minéraux (potassium, calcium, etc.) et en vitamines (du groupe B, surtout). C'est un poisson particulièrement digeste.

▪ **Quantité :** Les déchets s'élevant à 40 %, prévoyez 400 g de poisson par personne. Si le merlu est en darnes, comptez 200 g par personne.

Morue

La morue, qui est, en fait, le cabillaud préparé en mer et conservé par salaison, présente le triple avantage d'être économique à l'achat, riche sur le plan nutritionnel et facile à conserver. Le poisson est séché et salé en tunnel pendant 60 h. Sa teneur en eau varie de 35 à 45 %, et sa teneur en sel de 20 à 25 %.

▪ **Commercialisation :** La morue salée et séchée est vendue en queues ou en morceaux. D'autre part, des filets de morue salée sont vendus préemballés ; ils sont souvent blanchis par traitement, notamment aux bisulfites alcalins.

▪ **Choix :** La qualité du poisson se voit à la fermeté de la chair. Du blanc au jaune légèrement ambré, la couleur varie selon le degré de salaison et le vieillissement. La saveur augmente avec la couleur. Par ailleurs, choisissez plutôt de la morue à filets épais.

La morue entière est très salée et a beaucoup de goût, alors que les filets (très pratiques, car sans peau ni arêtes) sont bien moins salés et moins savoureux.

▪ **Diététique :** C'est un poisson sain, car pêché dans les eaux glaciales, loin des

eaux côtières souvent polluées. Calorique (107 kcal) et protidique, la morue salée présente une teneur intéressante en phosphore. Plus énergétique (322 kcal), la morue sèche contient des protides, du phosphore, du calcium, du fer et un peu de vitamines.

▪ **Quantité :** Comptez 200 g de morue par personne.

▪ **Conservation :** La morue se conserve assez longtemps au réfrigérateur.

▪ **Préparation :** Certains reprochent à la morue d'être trop salée et hésitent à la préparer. La durée du trempage est importante : 24 h pour un poisson entier, 12 h pour les filets. La morue ne doit pas reposer sur le fond du récipient, au risque de stagner dans une eau où le sel viendra se déposer. Aussi disposez-la, en filets ou coupée en morceaux, dans une passoire que vous immergez dans une grande bassine pleine d'eau. Pendant le dessalage, la peau du poisson doit toujours se trouver dessus ; sinon, puisqu'elle est imperméable, elle empêcherait l'élimination du sel. Enfin, l'eau du dessalage doit être renouvelée deux ou trois fois. De plus, si elle est tiède, elle ne peut qu'accélérer le dessalage.

Perche

Poisson d'Europe occidentale, habitant les plans d'eau et les rivières à faible courant, la perche vit aussi bien dans l'eau saumâtre que dans l'eau douce, à condition qu'elle soit peu profonde. Elle se caractérise par un dos vert doré ou vert bronze (selon la saison), un ventre gris pâle et des flancs rayés de bandes verticales brunes et irrégulières. Une de ses deux nageoires dorsales est épineuse, ce qui rend sa manipulation dangereuse. Elle fait l'objet d'une pisciculture en étang.

▪ **Commercialisation :** Si elle peut peser jusqu'à 2 kg, la perche de 1 kg est la meilleure. Il est recommandé de l'écailler très rapidement, sinon cet écaillage est peu aisé, et mieux vaut alors dépouiller le poisson. Les deux filets du dos sont dépourvus d'arêtes. Pêchée dans l'estuaire du Nil, la perche du Nil a fait son apparition à l'étal des poissonniers depuis peu. Elle y est vendue en filets d'environ 500 à 700 g chacun.

▪ **Diététique :** D'une valeur calorique de 112 kcal, la perche est un poisson maigre (4 g de lipides). Elle est riche en phosphore, en potassium et en calcium.

▪ **Quantité :** Prévoyez 200 g par personne, en tenant compte des déchets.
▪ **Préparation :** Sa chair, blanche et ferme, est de saveur délicate. La perche se prépare comme la truite ou la carpe.

Plie

Poisson plat et charnu, la plie commune a la forme approximative d'un losange dont la longueur varie de 25 à 45 cm (elle peut atteindre 95 cm). Elle possède un corps brun-vert foncé, tacheté d'orange vif.
▪ **Commercialisation :** La plie peut être commercialisée sur la dénomination de carrelet. Elle se trouve toute l'année sur le marché à un prix abordable. Elle est présente entière et, vidée ou non, ou en filets.
▪ **Choix :** Parfaitement fraîche, la plie est très ferme, recouverte d'un mucus qui rend ses couleurs éclatantes, la face inférieure de la tête étant translucide et intacte. Le poisson dégage une forte odeur d'iode. Il est conseillé d'éviter les produits pêchés dans les estuaires ; les eaux saumâtres leur communiquent parfois un goût de vase.
▪ **Diététique :** La plie est un poisson très maigre et fort peu calorique (65 kcal).
▪ **Quantité :** Pour un poisson entier, il faut prévoir de 350 à 400 g par personne, pour un poisson étêté de 225 à 300 g et pour des filets 175 g environ.
▪ **Préparation :** Toutes les préparations appliquées à la sole lui conviennent. Quoi qu'il en soit, il ne faut pas la faire trop cuire pour éviter que sa chair ne se défasse.
▪ **Conservation :** Une fois pêchée, la plie peut rester en vie un certain temps, à condition de ne pas se trouver en contact direct avec de la glace. Entière et vidée, elle se conserve au réfrigérateur de 24 à 48 h, et en filets 24 h au plus. Mieux vaut la consommer dans les plus brefs délais, car elle perd vite sa saveur.

Raie

Poisson cartilagineux en forme de losange, pourvu d'une unique arête, la raie vit dans les fonds sableux. Il en existe de nombreuses espèces, parmi lesquelles trois variétés couramment commercialisées : la raie fleurie, la raie bouclée et la raie douce.
▪ **Commercialisation :** Ce poisson est présenté à la vente sans tête, découpé en ailes de raie. Il est parfois vendu sans peau. On consomme aussi ses joues et son foie, devenu rare.
▪ **Choix :** La raie ne supporte pas de séjourner sur la glace. Son sang contient une forte quantité d'urée, celle-ci fermente rapidement, et un poisson avarié dégage une forte odeur ammoniacale – cette présence d'ammoniac est déjà légèrement sensible dans l'odeur du poisson frais. La fraîcheur se reconnaît également à la fermeté de la chair et à la couleur rose et luisante du péritoine, lequel devient jaune et terne lorsque le poisson s'altère. En outre, la face ventrale doit être d'un blanc porcelaine – elle est souvent bordée de rouge sang –, et le mucus abondant.
▪ **Diététique :** Faiblement calorique (89 kcal), la raie est un poisson très maigre. Elle présente d'intéressants apports en magnésium, phosphore, potassium et fer.
▪ **Quantité :** Après avoir ôté les arêtes, la quantité comestible se trouve réduite. Prévoyez 300 g par personne.
▪ **Préparation :** Avant toute préparation, il convient de laver le poisson à grande

eau et, si nécessaire, de le faire tremper dans de l'eau légèrement vinaigrée pendant une trentaine de minutes, afin d'éliminer son odeur ammoniacale.
▪ **Conservation :** Très fragile, la raie doit être cuite le jour même de l'achat.

Rascasse

Les rascasses sont au nombre de trois : la rascasse rouge, au corps assez allongé, rouge à jaune, marbré ; la rascasse brune, au corps plus trapu, gris-brun, tacheté de sombre ; le sébaste chèvre, au corps rouge, qui possède douze à treize rayons épineux mous. Cette dernière se différencie des deux autres par la coloration noirâtre de l'intérieur de sa bouche.
▪ **Commercialisation :** Les rascasses sont vendues entières ou en filets. Les sébastes sont généralement congelés en filets.
▪ **Diététique :** C'est un poisson dit maigre (100 kcal), riche en phosphore, calcium et vitamines du groupe B.
▪ **Quantité :** Prévoyez, par personne, de 350 à 400 g de poisson ou 180 g de filets.
▪ **Préparation :** La rascasse, dont la chair, assez ferme, se défait facilement à la cuisson, entre traditionnellement dans la composition de la bouillabaisse, de soupes de poisson et de certaines matelotes. Mais la cuisine actuelle l'utilise seule, avec bonheur, dans des préparations plus élaborées (au four, en papillote, etc.), où sa saveur est mise en valeur.
▪ **Conservation :** Le poisson, écaillé et vidé, se conserve au réfrigérateur, 48 h au plus. Les filets se conservent 24 h au réfrigérateur.

Requins

Le plus connu de ces poissons cartilagineux au corps allongé est la roussette, aussi commercialisée sous le nom de saumonette à l'état pelé. Son corps est marqué de taches foncées, sa chair est

molle et grisâtre. La petite roussette mesure entre 50 et 70 cm, mais peut atteindre 80 cm. La grande roussette, dont la taille est généralement comprise entre 80 cm et 1,20 m, peut mesurer jusqu'à 1,90 m. La dénomination de saumonette peut être également appliquée à l'aiguillat commun, au requin hâ et aux émissoles, lorsque ces poissons sont vendus à l'état pelé.

▪ **Commercialisation :** La roussette est vendue entière et toujours dépouillée, car sa peau est dure et rugueuse. Il en est de même de l'aiguillat commun, du requin hâ (souvent étêté) et des émissoles. La meilleure période pour la roussette est la fin de l'été.

La fraîcheur de ces poissons se reconnaît à une chair assez ferme, à une odeur ammoniacale légère et à un péritoine rose luisant.

▪ **Diététique :** Ces petits requins sont maigres, mais très riches en protéines. À cet intérêt nutritionnel s'ajoutent d'intéressants apports en éléments minéraux.

▪ **Quantité :** Comptez 200 g de poisson par personne.

▪ **Préparation :** Détaillés en filets ou en tranches, ces poissons sont panés et frits, cuits à la meunière, cuits en matelote ou braisés au four après avoir été pochés. Leur chair est souple et ne comporte pas d'arêtes, mais elle est plutôt fade, d'où la nécessité d'utiliser des aromates.

Rouget-barbet

Ce poisson tire son nom de la paire de longs barbillons mentonniers qui lui servent pour détecter ses proies. Il se caractérise par un corps allongé de couleur rougeâtre et par de grandes écailles. Deux espèces sont consommées. Le rouget de roche se reconnaît à sa couleur plus vive et aux traits dorés qu'il présente sur le dos. Le rouget de vase, qui vit sur les fonds vaseux, est rare dans la Manche.

▪ **Commercialisation :** Sa période d'abondance va de septembre à décembre. Il est vendu entier, mais peut être fileté sur demande.

▪ **Choix :** L'œil doit être transparent et bombé, la couleur éclatante et brillante, et la chair ferme. Les écailles doivent être solidement attachées à la peau.

▪ **Diététique :** Sa chair apporte des acides aminés essentiels sans apporter de graisses saturées. Elle est également riche en fer.

▪ **Quantité :** Il convient de prévoir un rouget-portion (de 200 à 300 g) par personne.

▪ **Préparation :** Le rouget-barbet est riche en arêtes, mais sa chair, maigre et ferme, est d'une saveur incomparable, recherchée des gastronomes.

▪ **Conservation :** Il convient de l'écailler, de le vider, de le laver et de le sécher avant de le conserver au réfrigérateur, 48 h au plus.

Rouget-grondin

Ce poisson à tête forte, au corps effilé et à chair blanche est souvent confondu à tort avec le rouget-barbet. La dénomination commerciale « grondin » concerne, en fait, plusieurs espèces : le grondin rouge, le grondin camard, le grondin morrude, le grondin gris ainsi que le grondin-lyre. Plus rare que les précédents, le grondin perlon possède la chair la plus délicate et la plus savoureuse.

▪ **Commercialisation :** Pêché dans la Manche

et dans l'Atlantique, le grondin est vendu entier ou en filets. Il est d'un coût très abordable.
- **Choix :** La peau doit être de couleur nette, l'œil très brillant et bien bombé. Une décoloration rapide, des chairs molles et la présence d'une ligne brunâtre autour de l'anus sont autant de signes indiquant l'altération du poisson.
- **Diététique :** Poisson maigre (3 g de lipides) et moyennement calorique (92 kcal), le grondin recèle quelques éléments minéraux (potassium, calcium, magnésium). Il est facile à digérer.
- **Quantité :** Prévoyez de 200 à 300 g de poisson entier par personne.
- **Préparation :** Bien que sa chair soit plus ferme que celle du rouget-barbet, le grondin se prête à peu près aux mêmes recettes. Attention, en parant le poisson, n'oubliez pas de retirer les petites épines dorsales.
- **Conservation :** Il convient de l'écailler, de le vider, de le laver et de le sécher avant de le conserver au réfrigérateur, 48 h au plus.

Saint-pierre

Ce poisson a un corps ovale et comprimé latéralement, gris verdâtre doré, marqué sur les flancs d'un grand ocelle (tache ronde) noirâtre cerné de gris-jaune. Il se caractérise par une grande bouche et par une nageoire dorsale possédant de longs rayons épineux. Sa peau est épaisse, pourvue de petites écailles.
- **Commercialisation :** Le saint-pierre est vendu entier ou en filets.
- **Diététique :** C'est un poisson maigre (75 kcal), riche en phosphore, calcium et vitamines du groupe B.
- **Quantité :** Après avoir ôté tête et arêtes, la quantité comestible se trouve réduite à 30 %. Prévoyez 500 g de poisson par personne (ou 200 g de filets).
- **Préparation :** La chair de ce poisson, ferme et blanche, est de saveur fine et délicate. Elle se prête aux mêmes recettes que la sole et le turbot, poissons avec lesquels le saint-pierre rivalise en goût. Elle gagne à être cuisinée simplement. Ses arêtes gélatineuses sont recherchées pour la confection du fumet de poisson.
- **Conservation :** Le poisson, écaillé et vidé, se conserve au réfrigérateur, 48 h au plus. Les filets se gardent 24 h au réfrigérateur.

Sandre

Originaire d'Europe de l'Est, ce poisson prospère aujourd'hui dans les lacs et les rivières du reste de l'Europe. Il possède un corps long gris-vert sur le dos et d'un blanc brillant sur les flancs. Il est pourvu de deux nageoires dorsales et d'une mâchoire solide.
- **Commercialisation :** Le sandre est vendu entier ou en filets.
- **Choix :** Préférez le sandre frais, disponible d'avril à juin sur les marchés, au sandre surgelé, souvent en provenance d'Europe de l'Est et de moindre saveur.
- **Diététique :** Sa chair est maigre, riche en phosphore, calcium et vitamines du groupe B.
- **Quantité :** Prévoyez 1 kg (pour un poisson entier) et 200 g pour des filets pour 4 personnes.
- **Préparation :** Entier ou en filets, le sandre se prépare comme le brochet ou la perche et se prête aux recettes des-

tinées au bar. En fait, tous les modes de cuisson lui conviennent. Sa chair, blanche et feuilletée, est moelleuse et de saveur très délicate.

▪ **Conservation :** Vidé et paré, puis enveloppé dans un papier sulfurisé, un papier blanc ou une feuille de cellophane, le poisson se conserve 2 jours au plus au réfrigérateur (0-2 °C).

Sardine

Son coût peu élevé en fait un poisson très consommé. Proche parente du hareng, la sardine vit en bancs dans les eaux tièdes. Elle se caractérise par son ventre argenté, son dos gris bleuté, ses grandes écailles brillantes et peu adhérentes, sa mâchoire légèrement saillante et l'absence de nageoire adipeuse.

▪ **Commercialisation :** La sardine peut être vendue sous le nom de célan lorsque son poids est supérieur à 50 g. Elle est commercialisée entière ou en filets (lorsque le nombre de pièces par kilo est inférieur à 24).

▪ **Choix :** C'est le poisson estival par excellence. L'espèce étant fragile, il est important d'être vigilant. Un état altéré se caractérise notamment par la perte des écailles, la couleur rouge des opercules (elle vire ensuite au brun jaune), la grande fragilité de la paroi abdominale, le ramollissement du corps et l'odeur forte que dégage le poisson.

▪ **Diététique :** La sardine est un poisson gras (10 g de lipides). Sa teneur calorique est de 174 kcal. Elle apporte surtout des protides, des vitamines A, B (B12, notamment) et D, ainsi que des éléments minéraux dont du phosphore et du fer.

▪ **Quantité :** Après avoir ôté tête et arêtes, la quantité comestible se trouve réduite à 77 %. Prévoyez 250 g de sardines entières par personne.

▪ **Préparation :** La sardine se consomme couramment frite (panée ou non) ou grillée.

▪ **Conservation :** La sardine se conserve au réfrigérateur 24 h au plus.

Saumon

– ***Le saumon de l'Atlantique*** est réputé être de qualité supérieure. Environ un cinquième de la production globale provient de la pêche, le reste de l'élevage.

Le saumon écossais, pêché à la ligne ou au filet, est très apprécié pour sa chair ferme, d'un rose profond, et sa saveur délicate. Le saumon des Shetland est réputé pour être l'un des meilleurs ; il atteint souvent plus de 9 kg. Enfin, le saumon de Norvège provient le plus souvent des fermes d'élevage installées dans l'eau pure des fjords. Sa chair, de couleur soutenue, est très moelleuse, mais plus grasse que celle des saumons sauvages du Pacifique. Sa tenue à la cuisson est bonne.

– *Le saumon du Pacifique* comporte plusieurs espèces sauvages pêchées le long des côtes de l'Alaska, au filet maillant ou gillnet (environ 30 % des prises), au filet coulissant ou seine (65 % du tonnage annuel) et à la ligne de traîne (2 % des saumons).

▪ **Commercialisation :** Le saumon est vendu frais – entier, en filets ou en darnes. Sa commercialisation s'est élargie à travers la surgélation, les opérations d'habillage, de filetage ou de tranchage étant alors effectuées sur le lieu de pêche ou de production. On trouve aussi le saumon en conserve ou fumé.

▪ **Choix :** À l'achat, le poisson doit être ferme, avec des écailles qui adhèrent bien. Sa chair doit être d'un rouge ou d'un rose franc, sans meurtrissure. Qu'il soit frais, surgelé ou fumé, il est primordial de connaître la provenance du poisson, car celle-ci indique ses qualités. Le saumon fumé se trouve dans le commerce, préemballé sous-vide, ou s'achète chez le traiteur qui le tranche à la main, au détail. Sa chair ne doit pas suinter, mais être humide ; elle doit être à la fois ferme et tendre, d'une couleur correcte. Un pourtour desséché et brun trahit un manque de fraîcheur.

▪ **Diététique :** Le saumon est un poisson gras. Cuit à la vapeur ou poché, il atteint 114 kcal et renferme 8 g de lipides. Riche en protéines, il contient du phosphore, du potassium, du fer, du magnésium, ainsi qu'un peu de vitamines A et D.

▪ **Quantité :** Prévoyez 1 kg pour 4 personnes, si le saumon est entier, et 1 kg pour 5 s'il s'agit de darnes, de tranches ou de filets.

▪ **Préparation :** Le saumon peut être traité entier, en tronçons, en darnes (de 3 à 4 cm d'épaisseur), en tranches (de 1 à 1,5 cm d'épaisseur) ou en filets. Il admet tous les modes de préparation. Cuite à point, sa chair doit être encore rosée à cœur.

▪ **Conservation :** Vidé et paré, puis enveloppé dans un papier sulfurisé, un papier blanc ou une feuille de cellophane, le saumon se conserve 2 jours au plus au réfrigérateur (0-2 °C).

Sole

Poisson plat au corps de forme ovale, la sole est pêchée dans toutes les eaux européennes où elle habite les fonds sablonneux. Elle se caractérise par une peau pourvue d'écailles, brune sur un flanc et blanche sur l'autre. Le flanc brun réunit les yeux.

- **Commercialisation :** La sole est vendue entière ou en filets. Les soles-portions ne se débitent pas en filets.
- **Choix :** C'est en examinant la face aveugle du poisson que s'apprécie sa fraîcheur. Elle doit être blanc rosé et brillante. La peau doit être tendue et bien adhérer à la chair.
- **Diététique :** D'une valeur calorifique de 73 kcal, la sole est un poisson maigre (1 g de lipides). Elle est source de phosphore, de potassium, de calcium et de vitamines du groupe B.
- **Quantité :** Après avoir ôté tête et arêtes, la quantité comestible se trouve réduite à 69 %. Prévoyez 300 g par personne.
- **Préparation :** Appréciée pour sa chair blanche, très fine et légère, la sole est traitée entière ou en filets. Elle se prête à toutes les préparations.
- **Conservation :** Le poisson, écaillé et vidé, se conserve au réfrigérateur, 48 h au plus. Les filets se conservent 24 h au réfrigérateur.

Thon

Gros poisson migrateur des eaux chaudes et tempérées, que l'on pêche à la ligne ou à la senne, le thon remonte, l'été, jusque dans le golfe de Gascogne et redescend, l'hiver, le long des côtes de Mauritanie pour y pondre. On le trouve aussi en Méditerranée. Les deux principales espèces destinées au marché du frais sont le germon et le thon rouge, tous deux pourvus d'un corps robuste et fusiforme.

- **Commercialisation :** Le thon frais est présent sur les marchés de juin à octobre. Il est vendu entier, en longe, en rôti, en filets, en darnes ou en pavés. Mais on peut consommer ce poisson toute l'année, sinon frais, du moins en conserve, en tranche ou en miettes, au naturel, à l'huile ou à la sauce tomate.
- **Choix :** La peau doit être brillante et iridescente, le corps ferme et rigide, la chair luisante. Attention, le thon

blanc est de qualité supérieure au thon rouge ; sa saveur est moins prononcée.

▪ **Diététique :** 225 kcal et 27 g de protéines Le thon est le seul poisson, avec la morue, à proposer un tel apport de dynamisme. En revanche, c'est un poisson gras, contenant 13 g de lipides. Hormis le fer, ses apports sont négligeables.

▪ **Quantité :** Prévoyez 150 g de thon par personne.

▪ **Préparation :** De chair ferme et très dense, qui évoque un peu la viande, le thon peut intervenir comme hors-d'œuvre ou se prêter à la réalisation du plat principal. Une seule précaution : veillez à ne pas dépasser le temps de cuisson, sinon la chair devient sèche.

▪ **Conservation :** Acheté frais, ce poisson doit être consommé rapidement, sous peine de devenir nocif pour la santé (il provoque des allergies plus ou moins graves).

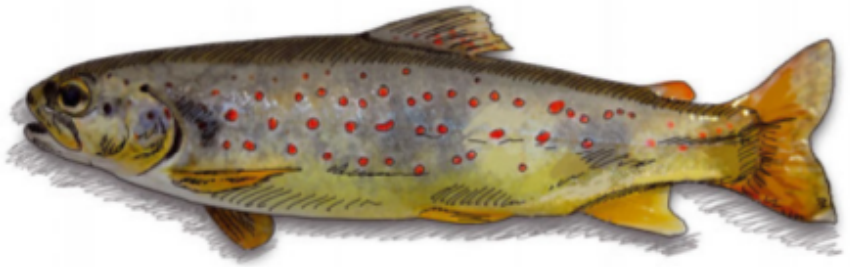
Truite

Salmonidé des eaux vives et fraîches, riches en oxygène, la truite est l'un des poissons les plus consommés en France. La truite de torrent, d'une finesse incomparable, n'est apprêtée que sur le lieu de pêche. Aussi est-ce la truite de rivière que l'on trouve dans le commerce. La truite fario, à la robe semée de points rouges et/ou noirs, est l'espèce autochtone des rivières d'Europe. La truite arc-en-ciel, qui arbore un dégradé de couleurs – d'où son nom –, est l'espèce la plus répandue. Celle que l'on achète provient de pisciculture installées majoritairement sur des rivières de première catégorie.

La truite de mer est une forme migratrice de la truite fario, qui se reproduit en eau douce après un séjour plus ou moins long en mer. Relativement grosse, elle possède une robe argentée, marquée de quelques points sombres. Cependant, on commercialise généralement, sous le vocable de truite de mer, une truite arc-en-ciel élevée en eau de mer et dont la chair présente une couleur rose (truite saumonée). Elle se cuisine comme le saumon ou la truite.

▪ **Commercialisation :** La truite d'élevage est vendue entière, son poids variant entre 1 et 2 kg. Les filets commercialisés sont prélevés sur des poissons pesant entre 800 g et 1,4 kg. La truite se trouve aussi fumée, à l'instar du saumon.

▪ **Choix :** La fraîcheur du poisson se reconnaît à son œil bombé – la cornée doit être transparente –, à ses ouïes



bien rouges, à sa peau luisante et à son corps ferme.

▪ **Diététique :** Relativement peu calorique (137 kcal), la truite est riche en protéines et en acides gras essentiels. Sa teneur en lipides est faible. Elle contribue donc à un bon équilibre alimentaire.

▪ **Quantité :** Après avoir ôté tête et arêtes, la quantité comestible se trouve réduite à 52 %. Il convient donc de prévoir une truite-portion (de 250 à 300 g) par personne, ou un filet de 150 à 200 g par personne, ou encore une truite de 1 à 1,5 kg pour 4 personnes.

▪ **Préparation :** De couleur différente (blanche, ivoire, rose, voire rougeâtre) suivant les espèces, la chair de la truite est légère et savoureuse. Mais attention, une cuisson prolongée peut altérer ses qualités. Pavés et darnes se prêtent bien à la cuisson à la vapeur, au gril ou à la poêle.

▪ **Conservation :** Vidée et nettoyée, la truite se conserve 2 jours au réfrigérateur (0-2 °C), à condition d'être enveloppée dans une feuille d'aluminium ou protégée par un film ménager.

Turbot

Le plus large des poissons plats se caractérise par ses yeux, réunis d'un même côté, sur la face gauche, brune, semée de taches noires et blanches. Il se distingue de la barbue, sa cousine, par la rugosité de sa peau, due aux tubercules osseux dont elle est pourvue, et par la forme de son corps en losange.

▪ **Commercialisation :** Le turbot est vendu entier, plein ou vidé. À la demande, le poissonnier en lève les filets, voire le détaille en tronçons ou en darnes. Il convient d'être vigilant, car 50 % des turbots commercialisés proviennent d'élevages, et leur qualité laisse souvent à désirer.

▪ **Choix :** Un aspect brillant est signe de fraîcheur, tout comme la texture de la chair qui doit être à la fois ferme et souple. Choisissez, de préférence, un poisson aux filets épais et à la peau du ventre très blanche.

▪ **Diététique :** Le turbot est un poisson peu calorique (118 kcal) et relativement pauvre en lipides. Il contient des éléments minéraux : phosphore, potassium, magnésium, calcium, ainsi qu'un peu de vitamines du groupe B.

▪ **Quantité :** On prévoit 300 g par personne ou, s'il s'agit de filets, 180 g par personne.

▪ **Préparation :** La chair, blanche, ferme et feuilletée du turbot est légère et de goût délicat. On le fait surtout pocher dans un court-bouillon contenant du lait, ce qui préserve sa blancheur. Le pochage s'effectue dans une turbotière, poissonnière adaptée à la forme du poisson. Il faut veiller à ne pas excéder le temps de cuisson sous peine de voir sa chair se défaire et sa saveur s'émousser ; on compte de 15 à 20 min par kilo suivant l'épaisseur de la pièce.

▪ **Conservation :** Vidé et paré, puis enveloppé dans un papier sulfurisé, un papier blanc ou une feuille de cellophane, le turbot se conserve 24 h au réfrigérateur (0-2 °C).

BAR,
DORADE ET
ROUGETS

BAR AUX MOULES

4 pers. / Facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 40 min

1 bar de 1,2 kg, vidé et écaillé / 1 litre de moules de bouchot / 20 g de beurre / 1 petite côte de céleri / 10 cl de crème fraîche liquide / 10 cl de vin blanc / 1 pincée de safran en poudre / Un demi-citron / Sel, poivre

1. Rincez l'intérieur et l'extérieur du poisson, salez l'intérieur. Beurrez un plat à four, déposez le poisson dans le plat et laissez reposer.
2. Lavez les moules à grande eau et grattez-les. Coupez le céleri en lamelles fines. Faites-le fondre 5 min dans une sauteuse avec 10 g de beurre. Ajoutez les moules et le vin blanc, couvrez et laissez ouvrir les moules à feu vif pendant 3 min, en secouant le récipient.
3. Enfournez le poisson à 180 °C (th. 6) et laissez cuire de 30 à 35 min.
4. Égouttez les moules et filtrez 20 cl de leur jus de cuisson, versez-le dans une petite casserole, ajoutez le safran, la crème et laissez réduire de moitié. Sortez les moules de leurs coquilles.
5. Mettez le jus de cuisson du poisson dans la casserole. Poivrez. Mélangez. Ajoutez quelques gouttes de jus de citron. Mettez les moules dans la sauce, laissez-les réchauffer 20 secondes. Retirez la peau du poisson, nappez-le de sauce et servez.

BAR À LA NIÇOISE

4 pers. / Assez facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 30 min

1 bar d'environ 1,2 kg / 5 c. à s. d'huile d'olive / 800 g de tomates très mûres / 1 bouquet garni / 12 olives noires de Nice / Sel, poivre

1. Rincez et videz le bar, mais ne l'écaillez pas. Avec un couteau pointu, faites 3 ou 4 petites incisions sur ses flancs. Huilez-le, puis salez et poivrez-le chaque côté. Placez-le dans un gril métallique en forme de poisson (à défaut, posez-le sur une grille du four garnie d'aluminium ménager).
2. Plongez les tomates dans de l'eau bouillante pendant 10 secondes. Pelez-les et concassez-les.
3. Faites chauffer 2 c. à s. d'huile dans une sauteuse et, dès qu'elle est chaude, déposez les tomates concassées dedans. Ajoutez le bouquet garni et laissez cuire sur feu moyen, sans couvrir, pendant 25 à 30 min. Surveillez et, au besoin, ajoutez un peu d'eau. En fin de cuisson, ajoutez les olives noires et enlevez le bouquet garni. Salez peu et poivrez.
4. Environ 20 min avant de servir, placez le poisson sous le gril chaud. Retournez-le au bout de 10 min et laissez-le griller encore 10 min.
5. Avant de servir le bar, enlevez la peau qui entraînera les écailles. Présentez le bar sur un long plat ovale, entouré de la fondue de tomates.

BAR AUX ÉPICES

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 8 min / Marinade : 1 h

4 filets de bar (ou loup) de 200 g chacun / 2 c. à s. d'huile d'olive / 2 gousses d'ail / 2 c. à s. de coriandre hachée / 2 c. à s. de persil haché / 2 c. à c. de paprika / 1/2 c. à c. de cumin / 1/2 c. à c. de coriandre en poudre / Le jus d'un demi-citron / Sel, poivre

1. Disposez les filets de poissons dans un plat à gratin.
2. Hachez la coriandre et le persil et mélangez-les à l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail, le paprika, le cumin et la coriandre en poudre. Salez et poivrez.
3. Badigeonnez les filets de poissons de cette marinade.
4. Couvrez et mettez au frais pendant 1 h.
5. Faites cuire dans un four chaud à 220 °C (th. 7-8) jusqu'à ce que la chaire soit ferme tout en se détachant facilement (8 min).

BAR À L'ANANAS

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 10 min

1 bar de 750 g environ / 4 tranches d'ananas frais / 6 oignons nouveaux / 2 c. à s. d'huile d'arachide / 2 c. à s. d'huile de sésame / 1 c. à c. de gingembre frais haché / 2 c. à s. de sauce de soja / 2 citrons / 1 c. à c. rase de sel / Poivre

1. Videz le poisson puis lavez-le. Découpez les tranches d'ananas en morceaux. Disposez le tout dans une grande feuille d'aluminium. Saupoudrez de sel et de poivre, puis fermez le tout en papillote et faites cuire 5 min au court-bouillon.
2. Pendant ce temps-là, pelez les oignons et émincez-les. Faites-les revenir dans les 2 huiles avec le gingembre pendant 5 min. Ajoutez la sauce de soja en fin de cuisson.
3. Mettez le poisson dans un plat et versez aussitôt la sauce dessus. Servez avec des quartiers de citrons.

BAR BRAISÉ
à la tomate

4 pers. / Assez facile / Prép. : 25 min / Cuis. : 35 min

1 bar d'environ 1,2 kg / 40 g de beurre / 3 ou 4 échalotes / 25 cl de vin blanc / 1 gousse d'ail / 2 branchettes de thym / 1 c. à s. d'huile d'olive / 2 branches de fenouil frais / 6 à 8 tomates / Sel, poivre

1. Pelez les échalotes et la gousse d'ail. Hachez-les finement.
2. Faites chauffer une grande casserole d'eau, et, dès qu'elle bout, plongez-les tomates pendant quelques secondes. Pelez-les et épépinez-les, coupez-les en morceaux.
3. Rincez et videz le bar , écaillez-le, si le poissonnier ne l'a pas fait. Salez et poivrez l'intérieur et l'extérieur. Garnissez l'intérieur de quelques branches de fenouil frais et de branchettes de thym. Huilez un plat à four et déposez-y le poisson.
4. Enfournez à 200 °C (th. 6-7) et laissez le bar cuire pendant 12 min.
5. Pendant ce temps, laissez fondre le beurre dans une casserole et faites-y cuire les échalotes, sans prendre couleur, sur feu très doux. Ajoutez l'ail et les tomates concassées. Mélangez le tout et faites cuire pendant 4 à 5 min. Arrosez de vin blanc. Salez et poivrez.
6. Versez la sauce à la tomate autour du poisson et remettez le plat au four pendant 15 min environ.
7. Déposez le poisson sur le plat de service et gardez-le au chaud. Passez la sauce au chinois et rectifiez l'assaisonnement avec sel et poivre. Versez la sauce autour du poisson et servez sans attendre.

Variante : Pour un repas très raffiné, choisissez un bar de ligne et remplacez le vin blanc par la même quantité de champagne. Une cuillerée à soupe de crème fraîche ajoutée dans la sauce la rend plus onctueuse.

BAR EN CROÛTE DE SEL

4 pers. / Assez facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 40 min / Repos : 10 min

1 ou 2 bars selon la taille / 2 kg de gros sel / 1 branche de fenouil / 1 branche de thym / 1 feuille de laurier

1. Videz le poisson sans l'écailler. Glissez le fenouil, le laurier et le thym dans le ventre du poisson.
2. Versez une couche de gros sel dans le fond d'un plat à four, déposez le poisson dessus et recouvrez-le entièrement de sel. Humidifiez le sel avec un peu d'eau.
3. Enfournez dans un four très chaud à 240 °C (th. 8) 25 min pour des poissons inférieurs à 1 kg et 40 min pour des poissons supérieurs à 1 kg. Laissez reposer 10 min à la sortie du four.
4. Pour servir, cassez la croûte de sel, ôtez la peau du poisson et servez avec une sauce au basilic par exemple.

BAR RÔTI AU FENOUIL
et flambé au pastis

8 pers. / Assez facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 20 min

1 bar de 2 kg vidé et écaillé / 4 fenouils / 10 cl de pastis / 1 pincée de vanille en poudre / 1 citron vert / 1 échalote hachée / 2 c. à s. de ciboulette hachée / 10 cl d'huile d'olive / Sel, poivre

1. Râpez le zeste du citron vert et pressez son jus. Mélangez-les avec l'échalote, la ciboulette, la vanille et un filet d'huile d'olive.
2. Ôtez les extrémités des fenouils et coupez-les en tranches.
3. Assaisonnez l'intérieur du bar et ajoutez le mélange. Huilez un grand plat et placez-y le bar. Arrosez-le d'huile d'olive et entourez-le des tranches de fenouil.
4. Enfournez 20 min à 210 °C (th. 7) en retournant le bar à mi-cuisson.
5. Faites chauffer le pastis dans une casserole, puis versez-le bouillant sur le bar et flambez de suite avant de déguster.

BAR RÔTI à la citronnelle, flambé au Grand-Marnier

8 pers. / Assez facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 20 min

1 bar de 2 kg vidé et écaillé / 15 cl de Grand Marnier / 4 c. à s. de sauce de soja / 1 échalote hachée / 2 c. à s. d'aneth haché / 2 tiges de citronnelle / 1 pincée d'anis en poudre / 10 cl d'huile d'olive / Sel, poivre

1. Placez une tige de citronnelle dans la bouche du bar. Récupérez le cœur de l'autre tige et émincez-le. Mélangez-le avec la sauce de soja, l'échalote, l'aneth, l'anis et un filet d'huile d'olive.
2. Assaisonnez l'intérieur du bar et ajoutez le mélange. Huilez un grand plat et placez-y le bar. Arrosez-le d'huile d'olive.
3. Enfournez 20 min à 210 °C (th. 7) en retournant le bar à mi-cuisson.
4. Faites chauffer le Grand Marnier dans une casserole, puis versez-le bouillant sur le bar et flambez de suite avant de déguster.

FILETS DE LOUP en infusion d'herbes italiennes

4 pers. / Facile / Prép. : 10 min / Cuis. : 8 min / Infusion : 30 min

4 filets de loup / 20 g d'herbes italiennes (origan, romarin, marjolaine) / 1 litre de fumet de poisson / 15 cl de crème fraîche liquide / Le jus d'un citron / Sel, poivre en grains

1. Faites bouillir le fumet de poisson et mettez les herbes italiennes. Laissez infuser 30 min. Assaisonnez les filets de loup.
2. Versez le fumet de poisson dans un plat creux, ajoutez les filets de loup et faites cuire au four 5 min à 180 °C (th. 6).
3. Retirez les filets de loup, faites bouillir le fumet de poisson, laissez réduire de moitié et ajoutez la crème. Faites bouillir et nappez les filets de loup.
4. Servez les filets de loup accompagnés de tomates provençales.

Filets de loup, pommes frappées à l'huile d'olive

6 pers. / Facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 25 min

1 loup de 1,8 kg environ / 400 g de pommes de terre rattes / 200 g de petites girolles bien nettoyées / 20 cl d'huile d'olive + 6 c. à s. pour la vinaigrette / 20 cl de crème fraîche liquide / 3 c. à s. de vinaigre balsamique / Sel fin, fleur de sel, poivre

1. Faites écailler le loup et lever les filets par votre poissonnier. Retirez soigneusement les arêtes restantes avec une pince à épiler.
2. Faites cuire les pommes de terre en robe des champs à l'eau salée. Pelez-les puis passez-les au presse-purée. Incorporez la crème à chaud. Ajoutez l'huile peu à peu en filet. Salez et poivrez.
3. Préparez la vinaigrette en mélangeant le sel, le poivre, le vinaigre balsamique et 6 c. à s. d'huile d'olive.
4. Faites cuire les filets de loup et les girolles au court-bouillon.
5. Au centre de chaque assiette, mettez une quenelle de purée, déposez un filet de loup dessus et décorez de quelques girolles. Arrosez le tout de vinaigrette. Saupoudrez légèrement de fleur de sel.

Loups « festifs »
aux dattes et aux noix, parfumés au safran

4 pers. / Assez facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 25 min / Marinade : 15 min

4 loups, d'environ 350 g chacun / 4 gousses d'ail / 560 g d'oignons / 320 g de dattes / 200 g de cerneaux de noix / 1 bouquet de coriandre haché / 1 bouquet de persil haché / Le jus de 2 citrons / 5 cl d'huile d'olive / 5 cl d'huile d'arachide / Un demi-sachet de pistils de safran / Un demi-sachet de colorant alimentaire safran / Sel, poivre

1. Coupez les nageoires et le bout de la queue de chaque poisson. Fendez ensuite chaque loup au niveau des ouïes et un peu sous le ventre. Videz-les et rincez-les sous l'eau froide.

2. Pelez et hachez les gousses d'ail. Épluchez et émincez les oignons. Dans un grand bol, mélangez bien l'ail, la moitié des oignons, la coriandre, le persil et le jus de citron. Salez et poivrez. Remplissez l'intérieur des poissons avec cette préparation et laissez-les mariner pendant 15 min.

3. Fendez légèrement les dattes à l'une des extrémités et dénoyautez-les. Insérez ensuite un cerneau de noix dans chaque datte légèrement fendue.

4. Versez les deux huiles dans un plat à four en les mélangeant, puis faites chauffer. Faites-y dorer le reste des oignons pendant quelques instants, puis ajoutez les pistils de safran et le colorant alimentaire safran. Laissez fondre les oignons sur feu doux, sans cesser de remuer. Déposez ensuite les poissons farcis sur ce lit d'oignons safranés.

5. Déposez les dattes farcies autour des poissons et ajoutez le reste de marinade. Mouillez d'eau et recouvrez d'une feuille de papier d'aluminium. Enfournez pour 15 min. Servez chaud.

TAJINE DE LOUP
au fenouil et sésame

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 40 min

4 filets de loup / 4 bulbes de fenouil / Une douzaine de tomates confites / 10 olives noires coupées en cubes / 10 g de graines de sésame / 4 cl de vin blanc / 1 filet d'huile d'olive / Sel, poivre

1. Coupez la pointe des fenouils et ôtez le cœur. Coupez-les en quartiers et plongez-les 5 min dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les.
2. Mettez les olives dans de l'eau froide et portez à ébullition. Égouttez-les.
3. Coupez les tomates confites en dés.
4. Mélangez le fenouil avec les tomates, les olives, les graines de sésame et ajoutez un filet d'huile d'olive. Mettez dans le tajine, versez le vin par-dessus, ajoutez un verre d'eau. Couvrez et enfournez 25 min à 200 °C (th. 6-7).
5. Ajoutez les filets de loup et poursuivez la cuisson 8 min.

Variante : Au moment de servir, vous pouvez ajouter un peu de Ricard et flamber le tout.

DORADE EN ÉCAILLES
de courgette et jus tomates-coco

4 pers. / Assez facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 20 min

4 filets de dorade / 1 courgette / 4 tomates concassées / 2 échalotes hachées / 15 cl de lait de coco / 10 cl d'huile d'olive / 4 c. à s. de noix de coco râpée / 2 citrons / Sel, poivre

1. Ôtez les extrémités de la courgette et coupez-la en rondelles fines. Plongez-les 30 secondes dans de l'eau bouillante salée. Refroidissez-les et égouttez-les.
2. Faites revenir les échalotes à l'huile d'olive dans une casserole. Ajoutez les tomates, assaisonnez et laissez mijoter 5 min environ. Ajoutez le lait de coco et poursuivez la cuisson 5 min.
3. Assaisonnez les filets de dorade. Faites chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive et faites colorer les filets côté peau. Retournez-les.
4. Placez les rondelles de courgette sur les filets. Saupoudrez de noix de coco râpée et enfournez à 190 °C (th. 6-7) pendant 3 min.
5. Servez les filets de dorade accompagnés de la sauce tomates-coco et de quartiers de citron.

TARTARE DE DORADE à la mangue et noix de coco

4 pers. / Facile / Prép. : 30 min

500 g de filet de dorade / 1 échalote hachée très fine / Un quart de mangue coupée en dés / 1 citron vert / 4 gouttes de Tabasco / 4 c. à s. de noix de coco râpée / 100 g de mesclun / 4 c. à s. de coriandre hachée / 3 c. à s. de vinaigre balsamique / 6 c. à s. d'huile d'olive / Sel, poivre /

1. Pelez à vif le citron vert et récupérez les quartiers de pulpe que vous couperez en petits morceaux. Pressez le jus et réservez.
2. Ôtez la peau des filets de dorade et coupez-les en tout petits dés ou hachez-les au couteau.
3. Mélangez la chair de la dorade avec l'échalote hachée, la pulpe et le jus du citron vert, le Tabasco, les dés de mangue. Assaisonnez et ajoutez un filet d'huile d'olive.
4. Au moment de servir, ajoutez la noix de coco râpée et la coriandre au tartare de dorade, mélangez et placez le tout dans les assiettes.
5. Mélangez le vinaigre avec du sel et du poivre, ajoutez 6 c. à s. d'huile d'olive. Mélangez et arrosez le mesclun. Ajoutez un bouquet de mesclun par assiette.

DAURADE FARCIE

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 30 min

1 dorade de 1,2 kg, écaillée et vidée / 2 gros oignons / 2 poignées de raisins secs / 50 g d'amandes mondées / 30 g de beurre mou / 3 c. à s. de jus de citron / 3 c. à s. d'huile / 2 pincées de noix de muscade / 1 dose de safran / Sel, poivre

1. Pelez les oignons et coupez-les en rondelles fines. Faites-les dorer doucement dans 1 c. à c. d'huile.
2. Hachez finement au robot ménager la moitié des oignons fondus, les amandes et les raisins. Ajoutez le safran, la noix de muscade, 1 c. à c. de jus de citron et le beurre. Salez, poivrez largement.
3. Rincez le poisson, essuyez-le dans du papier absorbant, puis huilez-le des deux côtés. Farcissez-le avec le mélange précédent et assaisonnez-le de sel et de poivre.
4. Déposez-le dans un grand plat à four huilé et couvrez-le du reste d'oignons. Versez 3 c. à s. d'eau dans le plat et le reste du jus de citron.
5. Enfournez dans un four chaud à 200 °C (th. 6-7) pour 20 min environ. Servez chaud.

DORADE à la basquaise

4 pers. / Facile / Prép. : 40 min / Cuis. : 50 min

4 petites dorades portion / 2 oignons / 2 gousses d'ail / 1 piment frais / 2 poivrons / 2 tomates / 2 courgettes / 5 cl d'huile d'olive / Thym, laurier / Sel, poivre

1. Pelez et hachez les oignons et l'ail, hachez le piment.
2. Avec un couteau pointu, faites une croix sur les tomates, puis plongez-les dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 secondes. Passez-les sous l'eau froide et pelez-les. Coupez les tomates en deux, enlevez les graines et hachez la chair.
3. Triez, lavez et coupez en petits dés les poivrons. Pelez les courgettes et coupez-les en petits cubes.
4. Dans une casserole, faites revenir les oignons, l'ail et les poivrons pendant 5 min dans l'huile d'olive.
5. Ajoutez les tomates et les courgettes, le thym et le laurier. Laissez mijoter pendant 10 min, puis assaisonnez.
6. Écaillez et videz les poissons. Déposez les poissons dans un plat allant au four, couvrez avec la sauce basquaise et enfournez à 180 °C (th. 6) pendant 10 min.

DORADE AU FENOUIL et aux olives

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 55 min

1 dorade d'environ 1,2 kg, écaillée et vidée / 6 olives noires / 1 c. à s. de jus de citron / 1 bulbe de fenouil / 2 c. à s. d'huile d'olive / 1 oignon / Sel

1. Retirez les grosses tiges et la base dure du fenouil, mettez de côté les petites feuilles vertes, ôtez les filandres des premières côtes en passant un couteau économe, puis coupez le bulbe en lamelles. Pelez l'oignon, coupez-le également en lamelles.
2. Faites bouillir 15 cl d'eau, jetez-y les lamelles de fenouil et d'oignon, couvrez et laissez cuire pendant 15 min.
3. Rincez la dorade et vérifiez qu'elle est parfaitement écaillée. Salez la cavité ventrale et introduisez-y les feuilles vertes du fenouil. Huilez-la des deux côtés.
4. Étalez le contenu de la casserole dans un plat à poisson allant au four. Posez la dorade dessus, couvrez d'aluminium ménager, puis enfournez à 200 °C (th. 6-7) pour 20 min.
5. Taillez les olives en lamelles.
6. Dépouillez la dorade et posez les filets sur un plat de service chaud. Mixez le fond de cuisson en y incorporant le jus de citron et 1 c. à s. d'huile d'olive. Nappez-en le poisson et parsemez de lamelles d'olive.

DORADE ROSE
rôtie au miel et au gingembre

4 pers. / Facile / Prép. : 45 min / Cuis. : 20 min

1 ou 2 dorades (selon taille) / 4 c. à s. de miel / 2 c. à s. de sauce de soja / 1 c. à s. de gingembre / 1 c. à s. d'ail haché / 2 c. à s. d'huile d'olive / Sel, poivre

1. Écaillez et videz les dorades. Salez et poivrez l'intérieur.
2. Mélangez le miel, la sauce de soja, le gingembre, l'ail, et enrobez la dorade avec cette sauce.
3. Posez vos dorades sur une feuille de papier cuisson huilée, arrosez d'huile d'olive, et enfournez à 200 °C (th. 6-7) pendant 20 min.
4. Servez chaud, avec du riz cantonnais par exemple.

DORADE ROYALE
en croûte d'épices

4 pers. / Facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 10 min

4 filets de dorade royale de 200 g / 1 tranche de pain d'épices / 2 c. à s. de miel / 2 c. à s. d'huile d'olive / Sel, poivre

1. Écaillez soigneusement les filets de dorade. Salez, poivrez et badigeonnez la peau de miel.
2. Réduisez le pain d'épices en poudre dans votre mixeur.
3. Huilez une feuille de papier cuisson, disposez les filets de dorade la peau dessus. Saupoudrez de pain d'épices.
4. Faites cuire les dorades 10 à 15 min dans un four à 200 °C (th. 6-7).
5. Servez chaud, avec une salade par exemple.

FILETS DE DORADE grise au curry

4 pers. / Facile / Prép. : 50 min / Cuis. : 20 min

4 filets de dorade de 200 g / 4 tomates / Un demi-concombre / 1 aubergine / 1 petite banane / 1 pomme / 20 cl de crème fraiche épaisse / 1 oignon haché / 1 oignon rouge haché / 1 gousse d'ail / 1 c. à s. de curry en poudre / 3 c. à s. de coriandre fraiche hachée / 5 c. à s. d'huile d'olive / Sel, poivre

1. Épluchez et coupez l'aubergine, le concombre, la banane et la pomme en dés. Concassez les tomates.
2. Faites cuire les dés d'aubergine 5 min dans une poêle avec 4 c. à s. d'huile d'olive. Ajoutez l'oignon et cuisez encore 3 min.
3. Incorporez les dés de banane, de pomme, la moitié des tomates, et faites cuire 5 min.
4. Ajoutez la crème, le curry, l'ail, et prolongez la cuisson 5 min. Rectifiez l'assaisonnement et gardez au chaud.
5. Poêlez les filets de dorade avec le reste d'huile 3 min sur chaque face.
6. Dressez les filets de dorade sur un plat, nappez-les de sauce, et parsemez d'oignon rouge, de tomate concassée et de coriandre hachée.

TAJINE DE DORADE aux légumes provençaux

4 pers. / Assez facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 50 min

2 dorades entières vidées et écaillées / 1 courgette / 1 aubergine / 3 tomates / 1 poivron jaune / 2 gousses d'ail écrasées / 5 cl d'huile d'olive / 1 branche de thym / 1 feuille de laurier / Sel, poivre

1. Huilez le fond du plat à tajine.
2. Lavez les légumes. Ôtez le pédoncule des tomates et coupez-les en rondelles. Enlevez les extrémités de la courgette et de l'aubergine, coupez-les en rondelles. Épépinez le poivron et coupez-le en lanières.
3. Disposez les légumes en les alternant dans le tajine, sauf les lanières de poivron. Assaisonnez, ajoutez l'ail, les herbes et un filet d'huile d'olive.
4. Parsemez de lanières de poivrons, puis couvrez et enfournez à 200 °C (th. 6-7) pour 35 min.
5. Pendant ce temps, assaisonnez les dorades et faites-les poêler à l'huile d'olive 2 min de chaque côté, puis posez-les sur les légumes.
6. Enfournez à 200 °C (th. 6-7) pendant 10 min et servez.

DORADES ENTIÈRES
cuites au soja

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 20 min

2 dorades prêtes à cuire / 10 cl de sauce de soja / 2 pincées de gingembre râpé / 3 oignons de printemps / 8 cl de Xérès / 1 filet d'huile / 1 c. à s. de sucre roux / Sel, poivre /

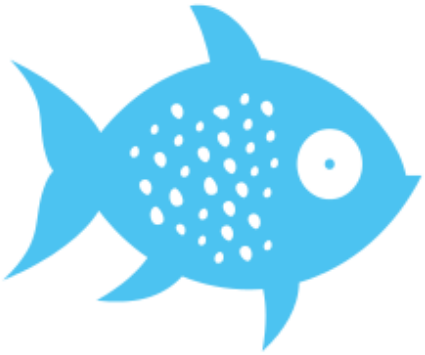
1. Incisez la peau des dorades et assaisonnez-les. Émincez les oignons de printemps.
2. Mélangez la sauce de soja avec le gingembre, le Xérès et le sucre.
3. Huilez un plat creux et placez au fond les oignons de printemps.
4. Recouvrez avec les dorades et arrosez le tout avec le mélange de soja.
5. Enfournez à 170 °C (th. 5-6) pendant 20 min environ, en arrosant les dorades de temps en temps.

DORADE
en croûte de sel

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 30 min

1 dorade de 1,5 kg / 2 kg de gros sel / 4 blancs d'œufs / 1 c. à s. d'herbes de Provence

1. Mélangez les blancs d'œufs, le sel et les herbes de Provence.
2. Lavez et videz la dorade.
3. Enveloppez la dorade dans le mélange à base de sel et enfournez à 220 °C (th. 7-8) pour 30 min.
4. Cassez la croûte de sel et servez.



Daurade royale
en papillote

4 pers. / Facile / Prép. : 10 min / Cuis. : 25 min

1 daurade royale d'1,2 kg, écaillée et vidée / 1 oignon / Quelques tiges de persil / Quelques tiges de cerfeuil / Le jus d'un citron / 2 c. à s. d'huile d'olive / Sel, poivre

1. Pelez l'oignon et hachez-le. Ciselez le persil et le cerfeuil.

2. Sur feu doux, faites chauffer l'huile d'olive dans une petite casserole. Faites-y suer le hachis d'oignon, à couvert, 7 à 8 min sans coloration.

3. Rincez la daurade, y compris la cavité ventrale. Épongez-la dans du papier absorbant et déposez-la sur une feuille d'aluminium. Relevez-en légèrement les bords.

4. Versez la moitié du contenu de la casserole sur le poisson. Arrosez avec le jus du citron et couvrez avec le reste du hachis d'oignon cuit. Salez, poivrez et parsemez avec les deux tiers des herbes ciselées.

5. Fermez hermétiquement la papillote en rabattant les bords. Enfournez à 180 °C (th. 6) et laissez cuire 20 min selon l'épaisseur de la daurade.

6. Posez la papillote sur un plat de service, fendez le dessus de la daurade avec un couteau et saupoudrez du reste d'herbes ciselées. Servez sans attendre.

Bon à savoir : La cuisson en papillote est idéale pour les poissons fins, à la saveur subtile, ce qui est le cas de la daurade royale. Inutile de l'agrémenter d'autres aromates, ni de la faire cuire trop longtemps.

Filets de daurade aux pommes

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 15 min

4 filets de daurade, sans la peau / Huile d'olive / 2 pommes / Le jus d'un citron / 15 cl de fumet de poisson / 1 jaune d'œuf / 2 yaourts nature / Sel, poivre

1. Huilez sans excès un plat creux pouvant aller au four. Disposez-y les filets de poisson et enfournez à 200 °C (th. 6-7) pour environ 10 min. Le temps exact de cette cuisson dépend de la taille des filets de daurade. S'ils sont petits, 8 min suffisent généralement.
2. Épluchez les pommes et coupez-les en quartiers. Éliminez le cœur et les pépins. Coupez chaque quartier en petits dés et mettez-les dans une casserole.
3. Arrosez de jus de citron et ajoutez le fumet de poisson. Faites cuire pendant 5 min avant d'ajouter le jaune d'œuf ainsi que les yaourts.
4. Poursuivez la cuisson pendant 2 min, sans cesser de fouetter, mais sans laisser bouillir. Salez et poivrez. Mixez la préparation ainsi obtenue.
5. Disposez les filets de daurade sur un plat de service et nappez-les de sauce aux pommes. Servez chaud.

Bon à savoir : Pour cette préparation, des pommes granny smith sont idéales.

Mousseline de daurade à la mangue

4 pers. / Facile / Prép. : 25 min / Cuis. : 50 min / Conservation : 30 jours au frais

4 filets de daurade (500 g de chair) / 500 g de crème fraîche épaisse / 2 blancs d'œufs / 1 mangue / 100 g d'olives noires dénoyautées et coupées en dés / Huile d'olive / Sel, poivre

1. Épluchez et coupez la mangue en petits cubes. Faites-les sauter 2 min à la poêle, puis réservez-les.
2. Retirez la peau des filets de daurade et coupez-les en cubes.
3. Mixez les cubes de daurade avec le sel, le poivre et les blancs d'œufs, puis ajoutez la crème.
4. Incorporez à la spatule les dés de mangue et les olives. Mettez en bocaux et stérilisez.

DAURADE CLASSIQUE à l'estragon

4 pers. / Assez facile / Prép. : 25 min / Cuis. : 35 min

2 daurades d'environ 500 g chacune / 1 échalote / 4 brins d'estragon effeuillés / 2 petits-suisses maigres / 1 filet d'huile d'olive / Sel, poivre

1. Videz les poissons en pratiquant une entaille. Rincez sous l'eau froide et essuyez-les sur du papier absorbant.
2. Épluchez et émincez l'échalote. Mélangez-la aux petits-suisses et à l'estragon. Salez et poivrez puis, par l'entaille pratiquée, farcissez chaque poisson avec cette préparation. Refermez l'incision et maintenez-la fermée à l'aide d'une pique en bois.
3. Disposez les poissons côte à côte, dans un plat à four, et arrosez-les d'huile d'olive. Enfournez à 210 °C (th. 7) pour 35 min.
4. À la fin de la cuisson, sortez les poissons du four et servez-les aussitôt, dans leur plat de cuisson.

BRICKS DE ROUGETS à la mangue

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 8 min

4 feuilles de brick / 4 filets de rougets / 1 mangue / 12 olives noires / 20 g de beurre fondu / Sel, poivre /

1. Épluchez la mangue et coupez 4 tranches. Dénoyautez les olives noires et coupez-les en deux. Assaisonnez les filets de rougets.
2. Étalez les 4 feuilles de brick et badigeonnez-les de beurre fondu.
3. Déposez au centre de chaque feuille un filet de rouget, puis quelques demi-olives et terminez par une tranche de mangue. Pliez-les en quatre et retournez-les sur un plat huilé.
4. Enfournez les bricks à 210 °C (th. 7) pendant 8 min.

Bon à savoir : Une recette originale qui associe un poisson dit maigre, d'une saveur incomparable, et la mangue, à la chair juteuse et légèrement acidulée.

Curry d'épinards aux rougets

4 pers. / Assez facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 25 min

1 kg d'épinards frais / 2 beaux rougets (ou 4 petits) / 1 petit piment rouge / 1 petit piment vert / 2 oignons / 3 c. à s. d'huile / 1 c. à s. de curry / 1 c. à s. de curcuma / Sel

1. Équeutez les épinards et rincez-les dans plusieurs eaux successives. Rincez les piments et coupez-les en deux. Enlevez les graines et coupez la chair en fines rondelles. Pelez les oignons et émincez-les.

2. Dans une sauteuse, laissez chauffer l'huile et faites-y revenir l'émincé d'oignons et les rondelles de piment. Remuez de temps à autre et baissez l'intensité du feu.

3. Rincez les poissons (intérieur et extérieur) et épongez-les. Enduisez-les d'un peu de curcuma.

4. Essorez bien les épinards et divisez-les en deux portions. Déposez la première sur les oignons de la sauteuse. Salez les épinards et couvrez-les. Laissez cuire ainsi pendant environ 5 min.

5. Déposez les rougets sur les épinards. Saupoudrez avec la moitié du curry et remettez le couvercle. Laissez cuire de 8 à 10 min.

6. Sortez avec précaution le contenu de la sauteuse et déposez-le dans un plat chaud. Gardez le tout au chaud dans le four.

7. Dans la sauteuse, où il doit rester des oignons et du gras, déposez le reste des épinards. Salez, épicez avec le reste du curry et couvrez. Laissez cuire de 6 à 8 min.

8. Lorsque les épinards sont cuits, déposez-les par-dessus les autres et entourez-en les rougets. Servez chaud, sans attendre.

PAPILLOTES DE ROUGET
aux tomates cerises

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 10 min

8 filets de rouget / 1 citron / 24 tomates-cerises / 4 feuilles de sauge / 2 gousses d'ail / 2 oignons / Huile d'olive / Sel, poivre

1. Coupez les tomates-cerises en deux. Pelez et hachez les oignons. Pelez les gousses d'ail puis coupez-les en deux.
2. Faites revenir à l'huile d'olive les oignons hachés, les gousses d'ail et les feuilles de sauge pendant 5 min.
3. Assaisonnez les filets de rougets.
4. Épluchez le citron et détachez les quartiers de pulpe. Coupez-les en dés.
5. Étalez quatre feuilles d'aluminium et posez sur chacune deux filets de rougets. Mettez par-dessus la compotée d'oignons, les dés de citron et les tomates-cerises. Repliez la feuille d'aluminium et fermez bien tout autour.
6. Faites cuire au four à 200 °C (th. 6-7) pendant 8 min. La papillote doit être gonflée.

FILETS DE ROUGETS
poêlés et crème de chou-fleur

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 40 min

8 filets de rougets / 1 chou-fleur / 1 blanc de poireau / 50 cl de bouillon de volaille / 1 oignon / 20 cl de crème fraîche liquide / 8 brins de ciboulette / 1 c. à s. d'huile d'olive / Sel, poivre

1. Ôtez le pied du poireau, puis coupez-le en deux, lavez-le et émincez-le finement. Séparez les bouquets de chou-fleur et lavez-les.
2. Pelez et hachez l'oignon, puis faites-le revenir dans une cocotte avec l'huile d'olive et le poireau pendant 5 min.
3. Ajoutez les bouquets de chou-fleur, puis mouillez avec le bouillon de volaille. Assaisonnez, couvrez et laissez cuire 30 min.
4. Mixez le tout, ajoutez la crème et faites cuire à nouveau 5 min. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
5. Poêlez les filets de rougets à l'huile d'olive 2 min de chaque côté.
6. Dressez le velouté dans des assiettes creuses, mettez deux filets par personne et décorez de brins de ciboulette.

LASAGNE FROIDE AU ROUGET et sa mini-ratatouille

4 pers. / Facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 10 min / Réfrigération : 2 h

12 feuilles de lasagne / 6 gros filets de rouget (ou 12 petits) / 1 courgette / 1 aubergine / 2 tomates / 1 poivron rouge / 1 poivron jaune / 1 gousse d'ail hachée / 1 oignon haché / 12 feuilles de basilic / 5 cl d'huile d'olive / 70 g de chapelure / Sel, poivre

1. Lavez les légumes. Récupérez le vert de courgette et coupez-le en petits cubes. Ôtez les extrémités de l'aubergine et coupez-la en petits cubes. Coupez les poivrons en deux, épépinez-les et coupez-les en petits cubes. Ôtez la pulpe des tomates et coupez la chair en dés.

2. Faites revenir l'oignon et l'ail à l'huile d'olive, puis ajoutez l'aubergine et les poivrons. Laissez cuire 5 min et ajoutez la courgette et les tomates. Assaisonnez et poursuivez la cuisson 5 min. Ajoutez la chapelure et mélangez bien. Laissez refroidir.

3. Assaisonnez les filets de rouget et faites-les poêler à l'huile d'olive 30 secondes de chaque côté. Réservez.

4. Plongez les feuilles de lasagne dans de l'eau bouillante salée pendant 5 min, égouttez-les et refroidissez-les.

5. Dans un plat huilé, mettez 4 feuilles de lasagne, recouvrez de feuilles de basilic, puis ajoutez la ratatouille et les filets de rouget. Recouvrez avec 4 feuilles de lasagne et renouvelez l'opération une fois.

6. Terminez par une couche de lasagne, puis mettez au réfrigérateur pendant 2 h avant de servir.

MADELEINES AUX FILETS DE ROUGET
rôtis et pesto

12 madeleines / Facile / Prép. : 40 min / Cuis. : 20 min / Repos : 1 h

12 petits filets de rouget / 2 c. à s. de pesto / 2 œufs / 110 g de farine / 50 g de beurre fondu froid / 5 g de levure chimique / 3 c. à s. de lait / 2 échalotes hachées / 10 cl de vin blanc / 5 cl de vinaigre blanc / 80 g de beurre bien froid, coupé en petits dés / 5 cl de crème fraîche liquide / 1 noix de beurre fondu (pour le moule) / 1 filet d'huile d'olive / Sel, poivre

1. Fouettez les œufs avec le lait afin de les faire mousser. Mélangez la farine avec la levure, puis incorporez-la aux œufs petit à petit, en mélangeant énergiquement.

2. Ajoutez le beurre fondu froid et mélangez bien. Incorporez le pesto, assaisonnez et mélangez. Recouvrez la pâte d'un film alimentaire et laissez-la au frais pendant 1 h.

3. Placez les échalotes dans une casserole avec le vin et le vinaigre et faites réduire presque à sec. Ajoutez 5 cl d'eau ainsi que la crème et faites bouillir le tout 1 min.

4. Mixez cette sauce, hors du feu, en incorporant progressivement le beurre froid. Assaisonnez-la et maintenez-la au chaud dans un bain-marie (sans jamais la faire bouillir).

5. Beurrez le moule à madeleines et garnissez aux trois quarts de pâte les alvéoles. Enfournez pour 4 min à 220 °C (th. 7-8), puis éteignez votre four et laissez la porte ouverte 2 min.

6. Rallumez votre four à 160 °C (th. 5-6) et poursuivez la cuisson 4 min environ. Démoulez les madeleines à chaud et laissez tiédir sur une grille.

7. Assaisonnez les filets de rouget. Faites chauffer une poêle à feu fort avec l'huile d'olive et faites cuire les filets de rouget côté peau pendant 3 min environ.

8. Découpez un chapeau sur les madeleines et creusez-les légèrement. Placez un filet de rouget sur chaque madeleine. Replacez le chapeau par-dessus et arrosez de sauce.

Variante : Vous pouvez accompagner ces madeleines avec un bouquet de mesclun.

FILETS DE ROUGET
rôtis à l'huile d'olive vierge

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 4 min

4 gros rougets de 180 à 200 g / 4 petites courgettes / 8 gousses d'ail / Huile d'olive / Basilic émincé / Fleur de sel

1. Lavez les filets et retirez les arêtes. Pelez et hachez les gousses d'ail.
2. Posez les filets sur un plat. Enduisez-les d'huile d'olive. Parsemez d'ail haché. Faites cuire au four à 150 °C (th. 5) pendant 4 min.
3. Retirez la peau des courgettes. Émincez-la en julienne fine sur la longueur afin d'obtenir des spaghetti.
4. Sur une assiette chaude, posez la julienne de peau de courgettes mélangée à la fleur de sel. Ajoutez par-dessus un filet de rouget. Parsemez de basilic émincé.

PISSALADIÈRE
au rouget, tomates confites et basilic

4 pers. / Facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 10 min

1 rouleau de pâte à pizza / 600 g d'oignons confits / 12 filets de rouget / 12 tomates confites / 10 feuilles de basilic ciselées / 200 g de parmesan râpé / Farine

1. Déroulez la pâte à pizza sur une plaque allant au four.
2. Recouvrez-la avec les oignons confits, puis ajoutez les filets de rougets et les tomates confites.
3. Saupoudrez de basilic et de parmesan râpé.
4. Enfournez dans un four chaud à 210 °C (th. 7) pour 8 à 10 min, puis servez sans attendre.

Rougets
à la tapenade

4 pers. / Facile / Prép.: 5 min / Cuis.: 10 min

8 rougets / 4 c. à s. de tapenade / 1 bouquet de basilic / 1 citron / 2 c. à s. d'huile d'olive / Sel, poivre

1. Videz et écaillez les rougets. Triez, lavez et hachez le basilic.
2. Pressez le citron et mélangez le jus avec le basilic.
3. Roulez les rougets dans la tapenade, puis cuisez les poissons sur la plancha avec l'huile d'olive pendant 5 à 10 min selon leur grosseur.
4. Juste avant de servir, arrosez-les avec le jus de citron au basilic.

Rougets barbets
au curcuma

4 pers. / Facile / Prép.: 20 min / Cuis.: 10 min

8 rougets barbets vidés et écaillés / 1 c. à s. de curcuma / 1 orange / 2 c. à s. d'huile d'olive / Sel, poivre

1. Prélevez le zeste de l'orange et pressez le jus. Mélangez le curcuma avec le jus d'orange et l'huile d'olive.
2. Placez les rougets dans un plat allant au four, recouvrez du mélange curcuma-jus d'orange-huile d'olive, et saupoudrez de zeste.
3. Assaisonnez, puis enfournez à 210 °C (th. 7) pendant 10 min.
4. Servez avec du riz et de la ratatouille.

ROUGETS GRILLÉS au citron et à la coriandre

6 pers. / Facile / Prép. : 10 min / Cuis. : 15 min

36 rougets prêts à cuire / Huile d'olive / Le jus de 2 citrons / 1 bouquet de coriandre hachée / Sel, poivre

1. Essuyez les poissons sur du papier absorbant, puis huilez-les. Salez et poivrez.
2. Disposez-les sur une grille et déposez-les au-dessus des braises chaudes d'un barbecue (ou sous le gril du four).
3. Faites-les cuire pendant quelques minutes sur chaque face.
4. À la fin de cette cuisson, disposez les poissons cuits sur un plat. Arrosez-les de jus de citron et saupoudrez-les de coriandre hachée. Servez chaud.

ROUGETS AU BERCEAU

4 pers. / Assez facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 1 h

8 petits rougets / 4 petites aubergines / Quelques pistils de safran / 2 tomates / 1 bouquet de persil / 15 cl d'huile d'olive / Sel, poivre

1. Coupez les aubergines en deux dans le sens de la longueur, enlevez de la chair pour faire une place aux rougets et salez-les.
2. Cuisez les aubergines au four à 180 °C (th. 6) pendant 30 min.
3. Videz et écaillez les rougets. Coupez les tomates en petits dés.
4. Déposez au fond de chaque aubergine un peu de tomates, quelques pistils de safran, les rougets et assaisonnez.
5. Recouvrez d'un peu de tomates puis de persil haché.
6. Arrosez d'huile d'olive et enfournez à 180 °C (th. 6) pour 30 min.

TERRINE DE ROUGET

4 pers. / Assez facile / Prép. : 25 min / Cuis. : 40 min

10 beaux filets de rouget / 200 g de lieu noir / Un quart de poivron jaune / 50 g de raisins secs / 1 œuf / 20 cl de crème fraiche liquide / 2 feuilles de menthe / 1 échalote / 1 c. à c. de curry / Sel, poivre /

1. Mixez le lieu noir avec l'œuf et ajoutez la crème petit à petit.
2. Coupez le poivron en dés. Épluchez et hachez l'échalote. Émincez finement les feuilles de menthe.
3. Mélangez les dés de poivron, l'échalote hachée, les raisins secs, la menthe ainsi que la farce et assaisonnez.
4. Huilez une terrine, tapissez les bords de filets de rouget, la peau vers l'extérieur. Remplissez avec la farce et repliez les filets de rouget vers l'intérieur.
5. Faites cuire la terrine au bain-marie dans un four à 200 °C (th. 6-7) pendant 40 min. Servez froid.

TABOULÉ DE ROUGETS

4 pers. / Facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 10 min / Réfrigération : 2 h / Repos : 15 min

16 filets de rouget / 100 g de semoule de blé moyenne / 1 concombre / 2 tomates / Un demi-poivron vert / Un demi-poivron rouge / 2 citrons / 10 cl de bouillon de volaille / 20 feuilles de menthe / 3 feuilles de basilic / 3 c. à s. d'huile d'olive / Sel, poivre

1. Dans une petite casserole, portez à ébullition le bouillon de volaille.
2. Versez la semoule dans un saladier et arrosez-la d'huile d'olive. Mouillez avec le bouillon frémissant et laissez gonfler 15 min sans mélanger.
3. Rincez et séchez les légumes, puis taillez-les en petits dés. Ciselez la menthe et le basilic.
4. Incorporez le jus de citron et les dés de légumes à la semoule. Mélangez délicatement et réfrigérez 2 h.
5. Avant de servir, saisissez quelques secondes les filets de rouget dans une poêle au revêtement antiadhésif huilée, d'abord côté peau, puis côté chair. Salez et poivrez.
6. Dressez le taboulé bien frais dans le plat de service et disposez les filets tièdes dessus.

Cabillaud, haddock, lieu et merlan

PARMENTIERS DE CABILLAUD
au citron et épinards frais

6 cocottes / Facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 50 min

450 g de dos de cabillaud / 4 pommes de terre / 200 g d'épinards frais / 50 g de beurre / 1 citron / 15 cl de lait / 20 cl de crème fraiche liquide / 1 gousse d'ail / 1 noix de beurre / Sel, poivre

1. Mettez les pommes de terre dans un grand volume d'eau froide salée et faites-les cuire pendant 30 min environ.
2. Pendant ce temps, faites bouillir la crème avec le lait et 50 g de beurre. Assaisonnez.
3. Égouttez les pommes de terre, épluchez-les et passez-les au presse-purée. Ajoutez le mélange de crème et mélangez bien.
4. Faites cuire le cabillaud 5 min à la vapeur, puis effeuillez-le.
5. Équeutez les épinards, lavez-les puis émincez-les finement. Râpez le zeste du citron. Pelez et hachez la gousse d'ail.
6. Faites fondre une noix de beurre dans une poêle et ajoutez l'ail et les épinards. Assaisonnez et laissez cuire jusqu'à évaporation de l'eau de végétation.
7. Mélangez la préparation aux épinards avec le cabillaud et le zeste de citron. Assaisonnez.
8. Garnissez la moitié des cocottes de purée, puis ajoutez le cabillaud aux épinards et recouvrez de purée. Faites cuire au bain-marie dans un four chaud à 170 °C (th. 5-6) pendant 15 min.

TERRINE DE CABILLAUD

6 pers. / Assez facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 1 h 10 / Réfrigération : 12 h

700 g de filets de cabillaud / 4 œufs / 20 cl de crème fraîche liquide / 1 verre de lait / 30 g de farine / 2 c. à s. de ciboulette ciselée / Sel, poivre de Cayenne, poivre blanc

1. Dans une terrine, mélangez la farine et 1 jaune d'œuf. Faites bouillir le lait et versez-le dans la terrine en fouettant. Salez et poivrez.

2. Transvasez le mélange dans la casserole du lait et faites épaissir sur feu doux en mélangeant sans cesse. Stoppez la cuisson lorsque la sauce devient très épaisse et laissez refroidir.

3. Rincez les filets de poissons et retirez les dernières arêtes. Mixez par petites impulsions jusqu'à obtention d'une purée. Assaisonnez et incorporez à la sauce froide.

4. Séparez le blanc du jaune des œufs restants et battez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel.

5. Incorporez les jaunes d'œufs à la purée de poisson en battant soigneusement, puis la crème fraîche et enfin les œufs en neige en soulevant le mélange. Rectifiez l'assaisonnement.

6. Tapissez le fond et les parois d'un moule à cake d'aluminium et versez-y la préparation. Tassez bien et couvrez d'une feuille d'aluminium.

7. Remplissez d'eau la lèchefrite du four et placez-y la terrine. Llaissez cuire pendant au moins 1 h à 180 °C (th. 6). La terrine est cuite à point lorsque la lame d'un couteau enfoncée dedans ressort propre et sèche.

8. Laissez refroidir, puis réfrigérez 12 h minimum avant de déguster.

Variante : Accompagnez la terrine de poisson coupée en tranches d'un coulis de tomates fraîches ou d'une sauce légère (aurore, nantua...).

EFFEUILLÉ DE CABILLAUD SUR SON RISOTTO COCO
aux citrons confits

4 pers. / Assez facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 50 min

220 g de riz spécial risotto / 4 filets de cabillaud / 1 oignon haché / 10 cl de vin blanc / 80 g de parmesan / 1 litre de fumet de poisson chaud / 10 g de noix de coco râpée / 1 citron non traité / 125 g de sucre / 1 filet d'huile d'olive / 250 g d'eau / Sel, poivre

1. Lavez et coupez le citron en rondelles fines. Faites bouillir le sucre avec l'eau et ajoutez le citron. Laissez confire 15 min environ à tout petit feu, puis hachez-les finement.

2. Dans une casserole, faites chauffer un filet d'huile d'olive et faites revenir l'oignon. Ajoutez le riz et mélangez 2 min sur le feu.

3. Mouillez avec le vin blanc, mélangez jusqu'à ce que le vin se soit évaporé.

4. Versez une louche de fumet, mélangez jusqu'à absorption du li-quide et renouvelez l'opération jusqu'à ce que le risotto soit cuit.

5. Ajoutez le parmesan, le coco râpé et le citron confit, mélangez bien. Rectifiez l'assaisonnement.

6. Assaisonnez les filets de cabillaud et faites-les cuire 5 min à la vapeur.

7. Dressez le risotto dans les assiettes et posez les filets de cabillaud par-dessus en les effeuillant un peu.

Beignets de cabillaud au curcuma sauce hoisin

4 pers. / Facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 10 min

4 dos de cabillaud de 150 g / 200 g de nouilles chinoises / 1 litre de bouillon de volaille / 1 oignon / 1 boite de sauce hoisin / 200 g de farine / 2 œufs / Un demi-sachet de levure chimique / 2 œufs / 1 c. à c. de curcuma

1. Portez à ébullition le bouillon de volaille, ajoutez les nouilles et laissez-les gonfler hors du feu pendant 5 min. Égouttez et réservez au chaud.
2. Placez la farine dans un cul-de-poule, faites un puits et versez-y les œufs, la levure et le curcuma. Mélangez vivement au fouet, en ajoutant de l'eau petit à petit jusqu'à obtention d'une pâte lisse, mais épaisse.
3. Lavez et essuyez les dos de cabillaud, trempez-la dans la pâte à beignets, puis faites-les cuire dans une friteuse préchauffée à 160 °C pendant 10 min. Égouttez-les sur une feuille de papier absorbant.
4. Pelez et coupez l'oignon en rondelles, puis cuisez-les 1 min dans la friteuse et égouttez-les sur une feuille de papier absorbant.
5. Chauffez la sauce hoisin dans une casserole. Dressez le cabillaud sur un lit de nouilles, nappez de sauce hoisin et parsemez de rondelles d'oignons.

Mini-terrines de cabillaud aux fruits de la passion

6 mini-terrines / Facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 5 min / Réfrigération : 2 h

250 g de dos de cabillaud / 2 fruits de la passion / 1 courgette / 1 gousse de vanille fendue en deux / 50 cl de gelée / 1 filet d'huile d'olive / Sel, poivre

1. Récupérez le vert de courgette et coupez-le en bâtonnets. Coupez les fruits de la passion et récupérez les graines.
2. Faites chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive et faites rôtir les bâtonnets de courgette pendant 2 min. Gardez-les croquants.
3. Faites cuire le cabillaud 3 min à la vapeur. Effeuillez-le et mélangez-le avec les bâtonnets de courgette et les fruits de la passion. Placez le tout dans les mini-terrines.
4. Faites bouillir la gelée avec la gousse de vanille et laissez infuser 5 min. Ôtez la gousse de vanille et versez la gelée dans les mini-terrines. Mélangez et laissez prendre 2 h au minimum au frais.

CABILLAUD AU COLOMBO

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 35 min

500 g de dos de cabillaud sans peau / 200 g de pétoncles prêts à cuire / 100 g de crevettes décortiquées / 200 g de riz basmati / Un demi-ananas frais / 100 g de noix de cajou / 1 oignon / 2 gousses d'ail / 1 yaourt au lait entier / 1 blanc d'œuf / 2 c. à s. de jus de citron / 1 c. à s. bombée de colombo / 1 c. à s. de concentré de tomate / 1 c. à s. d'huile d'olive / 1 feuille de laurier / Sel

1. Faites cuire le riz à l'eau bouillante salée selon les indications portées sur l'emballage.
2. Rincez le poisson, séchez-le, coupez-le en quatre portions et salez-les.
3. Pelez l'oignon et râpez-le finement. Pelez l'ail et passez-le au presse-ail.
4. Fouettez légèrement le blanc d'œuf à la fourchette et mélangez-le au yaourt. Épluchez l'ananas et coupez-le en dés. Faites griller les noix de cajou à sec à la poêle.
5. Faites blondir l'oignon et l'ail dans une sauteuse avec l'huile. Poudrez de colombo, mélangez quelques secondes. Versez le concentré de tomate, 10 cl d'eau, le yaourt et le jus de citron. Salez et ajoutez le laurier. Couvrez et laissez mijoter 10 min sans faire bouillir.
6. Déposez le poisson dans la sauce, couvrez et faites cuire de 7 à 8 min sans ébullition. Hors du feu, ajoutez ensuite les crevettes et jetez le laurier.
7. Rincez les pétoncles. Faites chauffer une poêle à revêtement antiadhésif et faites sauter les pétoncles 1 min. Salez-les. Ajoutez-les au poisson. Égouttez le riz, incorporez-y l'ananas et les noix de cajou. Servez avec le poisson.

Filets de cabillaud
dans leurs feuilles de bananier

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 15 min

8 filets de cabillaud / Le jus d'un citron / 2 oignons blancs frais / 1 c. à c. de gingembre frais haché / 2 piments verts épépinés et hachés / Un demi-bouquet de coriandre haché / 2 c. à c. de sel / 1 c. à c. de cumin en poudre / 4 c. à s. rases de noix de coco râpée / 1 c. à c. de garam masala / 4 feuilles de bananier / 2 c. à s. d'huile de noisette

1. Rincez les filets de poisson. Séchez-les dans un linge propre, puis enduisez-les de sel. Réservez-les dans un saladier.

2. Pelez les oignons et hachez-les finement. Mélangez-les au jus de citron, au gingembre, au hachis de piments et de coriandre ainsi qu'au cumin, à la noix de coco râpée et au garam masala.

3. Mettez les feuilles de bananier à plat dans une assiette et disposez-y les filets de poisson, à raison de 2 filets par feuille. Versez un peu d'huile de noisette dessus, puis répartissez le mélange d'épices entre chacun des paquets.

4. Fermez les feuilles de bananier avec de la ficelle alimentaire et mettez dans le bac de cuisson d'un cuit-vapeur. Remplissez le réservoir d'eau au maximum et programmez le minuteur sur 15 min.

Fish and chips

4 pers. / Assez facile / Prép. : 40 min / Cuis. : 20 min / Repos de la pâte : 1 h

600 à 800 g de filets de poisson (lieu, cabillaud) / 1 kg de pommes de terre bintje / Huile de friture / Sel, poivre

Pour la pâte à frire à la bière : 125 g de farine / 2 pincées de sel / 1 gros œuf / 1 c. à s. d'huile / 1 verre de bière

1. Préparez la pâte à la bière : versez la farine et le sel dans une terrine et creusez un puits au milieu. Cassez l'œuf au centre du puits, et mélangez en ajoutant peu à peu l'huile et la bière en un mince filet, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Laissez-la reposer dans un endroit pas trop frais pendant 1 h.

2. Pendant ce temps, pelez et coupez les pommes de terre et déposez-les au fur et à mesure dans un grand saladier d'eau froide. Épongez-les, puis coupez-les d'abord en tranches, puis en bâtonnets d'environ 1 cm de côté.

3. Faites chauffer l'huile de friture à 170 °C et faites frire la moitié des frites pendant 5 à 6 min. Gardez-les au chaud dans le four, pendant que vous faites frire la seconde moitié de frites.

4. Coupez les filets de poisson en gros morceaux et trempez-les dans la pâte à frire. Égouttez-les et faites-les frire en plusieurs tournées dans l'huile très chaude à 180 °C, pendant 3 à 4 min. Retournez-les avec l'écumoire. Égouttez-les et déposez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant.

5. Répartissez les beignets de poisson dans 4 assiettes et entourez-les de frites chaudes. Servez sans attendre.

GASPACHO de cabillaud

8 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Repos : 30 min

1 kg de cabillaud frais / 10 cl de jus de citron / 1 concombre / 1,5 kg de tomates-grappes / 6 gousses d'ail / 2 petits oignons / 1 botte de menthe / 1 botte de persil / 2 poivrons rouges / 1 poivron vert / 3 petits piments rouges / 5 cl de vinaigre de Xérès / 10 cl d'huile d'olive / Sel

1. Salez le cabillaud. Laissez-le reposer 30 min. Tranchez-le finement. Faites-le mariner dans le jus de citron.
2. Épluchez le concombre, épépinez-le et coupez-le en dés. Gardez les graines et l'eau. Épluchez les poivrons et taillez-les en petits dés.
3. Pelez les tomates et coupez-les en dés. Gardez l'intérieur et mettez-le dans le récipient où vous avez déjà réservé la peau et les graines de concombre.
4. Ciselez les oignons et les piments. Hachez l'ail. Mettez dans le récipient avec le reste, puis mixez et passez le jus au tamis.
5. Mélangez les dés de légumes avec le jus. Ajoutez l'huile d'olive et le vinaigre de Xérès. Hachez les herbes.
6. Dans un verre, mélangez la garniture et le cabillaud mariné. Servez glacé.

PAPILLOTES de cabillaud aux saveurs méridionales

2 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 20 min

400 g de courgettes / 1 oignon / 1 gousse d'ail / 1 c. à s. d'huile d'olive / 4 c. à s. de coulis de tomate / 1 pincée de piment en poudre / 2 filets de cabillaud d'environ 180 g chacun / Basilic haché / Sel, poivre

1. Lavez les courgettes et éliminez les extrémités. Coupez chaque courgette en deux, dans la longueur, et épépinez-les. Débitez-les ensuite en lamelles.
2. Épluchez et hachez l'oignon. Pelez et hachez la gousse d'ail.
3. Versez l'huile dans une sauteuse et faites chauffer. Faites-y revenir l'oignon et l'ail, puis ajoutez le coulis de tomate, les courgettes et le piment. Salez et poivrez, laissez mijoter pendant 10 min.
4. Déposez les pièces de poissons sur deux morceaux de papier d'aluminium. Parsemez chaque filet de cabillaud de basilic, puis recouvrez du mélange de légumes. Refermez soigneusement les papillotes.
5. Disposez-les sur la plaque du four et enfournez à 180 °C (th. 6) pour 15 min. Servez chaud.

Parmentier de morue aux oignons grillés et poivron confit

4 pers. / Facile / Prép. : 35 min / Cuis. : 1h

800 g de cabillaud / 4 grosses pommes de terre / 2 oignons émincés / Un demi-poivron rouge émincé / 20 cl d'huile d'olive / 4 c. à s. de persil plat haché / Sel, poivre

1. Lavez et épluchez les pommes de terre et faites-les cuire (départ eau froide salée) pendant 40 min environ. Égouttez-les. Écrasez-les et ajoutez 10 cl d'huile d'olive et le persil. Assaisonnez et mélangez bien.
2. Faites chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive et faites revenir les oignons pendant 5 min. Assaisonnez et réservez.
3. Faites revenir le poivron à l'huile d'olive pendant 3-4 min. Assaisonnez et réservez.
4. Faites cuire le cabillaud à la vapeur 3 à 4 min. Émiettez-le et mélangez la chair avec les oignons et le poivron ainsi que le persil haché.
5. Dans un plat creux beurré ou des cercles, placez une couche de purée de pommes de terre, puis une couche de cabillaud et recouvrez de purée de pommes de terre.
6. Enfournez à 200 °C (th. 6-7) pendant 10 min.

Pavés de cabillaud marinés à l'orange et badiane

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 10 min / Marinade : 30 min

4 pavés de cabillaud / 1 orange / 400 g de haricots mangetout / 10 cl d'huile d'olive / 2 pincées de badiane en poudre / 2 c. à s. d'aneth haché / Sel, poivre

1. Râpez le zeste de l'orange et pressez cette dernière.
2. Mélangez l'huile d'olive avec le zeste d'orange et la badiane, puis badigeonnez-en les pavés de cabillaud. Laissez mariner 30 min.
3. Faites préchauffer la plancha à 210 °C et huilez-la.
4. Plongez les haricots mangetout pendant 1 min dans de l'eau bouillante salée. Refroidissez-les et égouttez-les.
5. Placez les pavés de cabillaud côté peau sur la plancha, assaisonnez et laissez cuire 4 min. Ajoutez les haricots mangetout à côté et poursuivez la cuisson 3 min.
6. Versez le jus d'orange par-dessus, saupoudrez le tout d'aneth et servez.

RÔTI DE CABILLAUD
au chorizo et aux épinards frais

6 pers. / Facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 20 min

1 filet de cabillaud de 1,3 kg désarêté / 12 tranches de chorizo / 400 g d'épinards / 100 g de poudre d'amandes / 25 g de farine / 15 cl de Noilly Prat / 1 échalote hachée / 1 gousse d'ail hachée / 100 g de beurre / 1 filet d'huile d'olive / Sel, poivre

1. Malaxez le beurre en pommade et mélangez-le avec la farine, l'ail et la poudre d'amandes. Effritez la pâte sur une plaque et enfournez 10 min à 190 °C (th. 6-7).
2. Lavez, équeutez et égouttez les épinards.
3. Incisez la chair du filet de cabillaud et placez une tranche de chorizo dans chaque incision.
4. Huilez un plat creux, ajoutez l'échalote, le Noilly Prat et disposez le filet de cabillaud dessus. Enfournez 10 à 15 min à 200 °C (th. 6-7).
5. Au moment de servir, saupoudrez le filet de cabillaud de croûte d'amandes et servez-le avec des feuilles d'épinard crues.

CABILLAUD GLACÉ
à l'orange et au miel

4 pers. / Facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 7 min

800 g de filets de cabillaud / 3 c. à s. de miel / 5 c. à s. de sauce de soja / 1 c. à c. de graines de sésame / Le jus d'une orange / 1 c. à c. de zeste d'orange râpé / 1 c. à c. d'ail haché / 1 c. à c. de gingembre râpé / 5 ciboules émincées en rondelles / 2 c. à s. d'huile d'olive

1. Ôtez les arêtes du cabillaud, puis coupez-le en dés de 3 cm de côté en gardant la peau.
2. Faites chauffer le wok avec l'huile, ajoutez le cabillaud, le miel, le jus d'orange, le zeste, la sauce de soja, le gingembre, l'ail, les graines de sésame, et faites cuire pendant 5 min.
3. Veillez à napper constamment le cabillaud du miel du jus de cuisson.
4. Ajoutez la ciboule et laissez cuire pendant 2 min, en continuant à napper le cabillaud. Servez chaud avec du riz.

CASSOULET de cabillaud

4 pers. / Facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 1 h / Trempage : 12 h

4 filets de cabillaud d'environ 160 g / 2 oignons / 2 gousses d'ail / 4 tomates / 400 g de haricots blancs / 200 g de poitrine demi-sel / 20 cl de vin blanc / Huile d'olive / 1 bouquet garni / 50 g de chapelure

1. Faites tremper les haricots pendant une nuit.
2. Pelez les tomates et coupez-les en quatre. Pelez et hachez l'ail.
3. Pelez et émincez les oignons puis faites-les revenir à l'huile d'olive dans une cocotte. Ajoutez les tomates et l'ail haché.
4. Ajoutez les haricots blancs égouttés, le bouquet garni, la poitrine salée et le vin blanc, puis faites cuire 45 min à feu doux.
5. Réservez les haricots dans un plat à gratin, avec la poitrine coupée en tranches.
6. Poêlez le cabillaud à l'huile d'olive, dressez-le sur les haricots. Saupoudrez de chapelure et faites dorer au four à 210 °C (th. 7) pendant 10 min.

HAMBURGER au cabillaud rôti et yaourt à la pomme

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 10 min

4 pains à hamburger / 4 pavés de cabillaud (110 g environ) / 200 g de faisselle / 1 pomme granny-smith / Le jus d'un demi-citron vert / 1 c. à c. de baies roses / 8 feuilles d'endives émincées / 4 rondelles de tomates / 1 filet d'huile d'olive / Sel, poivre

1. Coupez la pomme en deux, évidez-la et coupez-la en petits dés. Arrosez du jus de citron vert, puis mélangez avec la faisselle, les baies roses et assaisonnez de sel et de poivre.
2. Ouvrez les pains en deux et badigeonnez-les avec la faisselle. Ajoutez les feuilles d'endive.
3. Faites chauffer une poêle à feu vif avec un filet d'huile et faites colorer les pavés de cabillaud de chaque côté.
4. Déposez-les sur les burgers, ajoutez une rondelle de tomate par-dessus, puis recouvrez-les avec les chapeaux.
5. Enfournez pendant 5 min à 190 °C (th. 6-7). Dégustez sans attendre.

Couscous de cabillaud à l'orange et à l'anis

4 pers. / Facile / Prép. : 25 min / Cuis. : 20 min / Marinade : 1 h

4 pavés de cabillaud de 180 g environ chacun / 2 oranges bien juteuses / 1 oignon émincé / 1 carotte émincée / 1 bulbe de fenouil émincé / 5 cl de pastis / 1,5 litre de fumet de poisson / 400 g de semoule / 20 cl d'huile d'olive / 35 cl d'eau / 1 noix de beurre / 1 pincée de safran / 2 pincées de paprika / 1 c. à c. de ras-el-hanout / Sel, poivre

1. Râpez le zeste des oranges et pressez-les pour récupérer leur jus. Mélangez le zeste avec 10 cl d'huile d'olive et badigeonnez-en les pavés de cabillaud. Laissez mariner pendant 1 h au frais.

2. Faites fondre le beurre dans une marmite et ajoutez l'oignon, la carotte, le fenouil, le paprika, le safran et le ras-el-hanout. Laissez cuire 5 min puis flambez au pastis. Ajoutez le jus des oranges et le fumet de poisson, couvrez et laissez bouillir pendant 8 min.

3. Faites chauffer une poêle pour faire colorer les pavés de cabillaud de chaque côté. Ajoutez-les au bouillon et laissez mijoter 5 min.

4. Préparez la graine de couscous : placez les graines de couscous dans un plat creux et mélangez-les avec 10 cl d'huile d'olive. Versez dessus 35 cl d'eau bouillante, couvrez et laissez gonfler 5 min. Égrainez ensuite le couscous avec une fourchette.

5. Servez la semoule et le poisson avec le bouillon à part.

Panés de cabillaud à l'ail et au lard

4 pers. / Facile / Prép. : 25 min / Cuis. : 35 min

1 pavé de cabillaud / 3 pommes de terre moyennes / 1 gousse d'ail hachée / 1 tranche de poitrine fumée / 3 œufs / 5 c. à s. de farine / 10 c. à s. de chapelure / 10 cl d'huile d'olive / Sel, poivre

1. Lavez les pommes de terre et placez-les dans une casserole avec de l'eau froide salée. Faites-les cuire 30 min environ.
2. Coupez la poitrine fumée en lardons. Faites chauffer une poêle avec l'huile d'olive et ajoutez les lardons ainsi que l'ail. Laissez cuire 2 min.
3. Assaisonnez le cabillaud et faites-le cuire 2-3 min à la vapeur.
4. Égouttez les pommes de terre, puis épluchez-les et écrasez-les à l'aide d'une fourchette. Ajoutez le mélange ail-lardons, effeuillez le cabillaud et ajoutez-le aux pommes de terre. Mélangez le tout, rectifiez l'assaisonnement et laissez refroidir.
5. Réalisez des boules avec la préparation. Placez la farine dans un plat. Cassez les œufs dans un plat ovale et fouettez-les. Versez la chapelure dans un troisième plat.
6. Passez les boules d'abord dans la farine, puis dans les œufs et enfin dans la chapelure. Repassez-les dans les œufs puis dans la chapelure.
7. Plongez les panés 2-3 min dans une friteuse à 180 °C. Égouttez-les et servez-les sans attendre.

Morue au confit de poivrons doux

4 pers. / Facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 20 min

4 pavés épais de morue / 4 poivrons doux / 100 g de supions / 100 g d'huile d'olive / 2 gousses d'ail émincées / 100 g d'anchois frais au sel / 50 g d'olives noires / 1 branche de thym en fleur / 200 g de pousses d'épinards / 1 branche de marjolaine en fleur / Piment d'Espelette / Le jus d'un citron

1. Pelez les poivrons et taillez-les en lanières. Faites-les confire avec 50 g d'huile d'olive dans une casserole à feu doux avec l'ail émincé et une pincée de piment d'Espelette. Vous devez obtenir la consistance d'une marmelade. Réservez.
2. Taillez les filets d'anchois et les olives en petits dés. Mélangez avec quelques gouttes de citron et le thym. Réservez.
3. Dans une poêle, faites cuire les pavés de morue avec un filet d'huile d'olive. Laissez reposer pendant 5 min.
4. Faites suer rapidement les pousses d'épinards avec la marjolaine et une pincée de sel fin. Poêlez les supions, assaisonnez.
5. Au centre d'une assiette, disposez les pousses d'épinards puis un pavé de morue. Recouvrez de confit de poivrons. Ajoutez l'anchoïade et les supions poêlés.

Cheesecake au cabillaud et ciboulette

6 pers. / Assez facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 45 min

250 g de ricotta / 150 g de fromage frais / 120 g de biscuits apéritifs salés / 70 g de beurre / 250 g de dos de cabillaud / 3 œufs / Brins de persil haché / Brins de ciboulette hachée / Sel, poivre

1. Faites fondre 50 g de beurre. Mixez les biscuits apéritifs avec le beurre fondu. Chemisez un moule à manqué avec une feuille de papier sulfurisé. Tapissez le fond du moule avec la préparation de biscuits en tassant bien. Réservez au réfrigérateur.
2. Dans une poêle, faites chauffer les 20 g de beurre restant et faites y cuire le dos de cabillaud pendant 5 min, en le retournant à mi-cuisson. Laissez tiédir avant de détailler finement le cabillaud, d'en retirer les arêtes et de l'effilocher.
3. Mélangez la ricotta, le fromage frais, les œufs, le persil et la ciboulette jusqu'à l'obtention d'une préparation bien homogène. Salez et poivrez. Ajoutez l'effilochée de cabillaud et mélangez doucement avant de verser cette préparation dans le moule sur le fond de biscuits.
4. Enfournez à 160 °C (th. 5-6) et faites cuire une quarantaine de minutes. Laissez tiédir avant de démouler et de servir.

Acras de morue

4 pers. / Facile / Prép. : 40 min / Cuis. : 15 min

400 g de morue dessalée / 2 échalotes / 3 gousses d'ail / 1 bouquet de persil / 150 g de farine / 1 œuf / 1 c. à c. de piment de Cayenne / Poivre

1. Faites cuire la morue à la vapeur pendant 10 min.
2. Pelez et hachez les échalotes et l'ail. Triez, lavez et hachez le persil.
3. Dans un saladier, versez la farine, faites un puits, cassez-y l'œuf et mélangez en ajoutant de 10 à 15 cl d'eau pour obtenir une pâte homogène et assez compacte.
4. Effeuillez la morue et passez-la au mixeur. Ajoutez les échalotes, l'ail, le piment de Cayenne et le persil, mélangez et assaisonnez.
5. Formez des beignets avec une grande cuillère, plongez-les dans de l'huile très chaude et faites-les frire pendant 5 min. Retirez-les avec une écumoire et égouttez-les sur du papier absorbant.
6. Servez les acras de morue chauds, accompagnés de quartiers de citron vert.

Aïoli de morue

8 pers. / Assez facile / Prép. : 45 min / Cuis. : 30 min / Dessalage : 1 h 10

600 g de filets de morue / 300 g de crevettes roses / 4 à 6 carottes nouvelles / 4 tomates / 400 g de pommes de terre nouvelles / 5 ou 6 gousses d'ail / 400 g de haricots verts / 2 jaunes d'œufs / 2 courgettes moyennes / 50 cl d'huile d'olive / 1 bouquet garni / Le jus d'un citron / 4 ou 5 artichauts poivrade / 4 œufs durs / 3 ou 4 bouquets de chou-fleur / Sel, poivre blanc

1. La veille au soir, mettez les filets de morue à dessaler en les plaçant dans un grand récipient rempli d'eau. Renouvelez l'eau fraîche plusieurs fois.

2. Environ 2 h avant le repas, grattez les carottes nouvelles et les pommes de terre , effilez les haricots verts. Rincez tous ces légumes ainsi que les courgettes. Coupez les extrémités de ces dernières et coupez-les en quatre dans le sens de la longueur, sans les peler.

3. Remplissez d'eau le bas du cuit-vapeur (ou du couscoussier). Portez l'eau à ébullition et placez les légumes dans les 2 ou 3 paniers de l'ustensile. Faites cuire les carottes et les pommes de terre de 18 à 20 min (selon leur grosseur), les haricots verts de 12 à 15 min et les courgettes de 5 à 8 min. Tous ces légumes doivent rester fermes.

4. Placez les filets de morue égouttés dans une casserole. Recouvrez-les d'eau et ajoutez un bouquet garni. Ne salez pas. Portez à ébullition et retirez du feu dès les premiers frémissements de l'eau. Laissez-les filets de morue refroidir dans l'eau de cuisson, jusqu'au moment de servir.

5. Lavez les artichauts et les bouquets de chou-fleur. Épongez-les. Rincez les tomates, épongez-les et coupez-les en quartiers.

6. Préparez l'aïoli : pelez les gousses d'ail et pilez-les dans un mortier afin de les réduire en purée. Ajoutez-y les jaunes d'œufs (à la même température) et mélangez vigoureusement avec un fouet. Versez peu à peu l'huile en filet, tout en fouettant, jusqu'à ce que l'émulsion se fasse. Quand la sauce prend, versez l'huile plus généreusement. À la fin, assaisonnez avec le jus de citron.

7. Écalez les œufs durs sous le robinet d'eau froide et coupez-les en deux.

8. Disposez les légumes cuits, bien égouttés, en les faisant alterner avec les moitiés d'œufs durs, les crevettes roses, les quartiers de tomates, les artichauts poivrade et les bouquets de chou-fleur cru. Au centre du plat, posez les filets de morue, également bien égouttés. Accompagnez le plat de l'aïoli réparti dans 2 saucières.

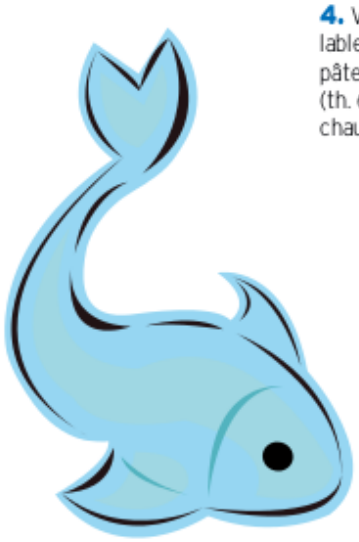
Variante : Vous pouvez compléter le plat avec des radis, des bulbes de fenouil coupés en quatre, des bigorneaux et des bulots, ou des calmars cuits et coupés en rondelles.

Brandade de morue à la nîmoise

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 10 min

500 g de morue dessalée / 10 cl d'huile d'olive / 1 branche de thym / 1 feuille de laurier / 10 cl de crème fraîche liquide / 1 gousse d'ail / 10 olives noires / Sel, poivre

1. Faites bouillir de l'eau avec le thym et le laurier et ajoutez la morue. Laissez frémir 10 minutes, puis égouttez-la.
2. Pelez et hachez l'ail. Coupez les olives en petits dés. Faites bouillir la crème avec l'ail haché et les olives.
3. Effeuillez la morue et placez-la dans un récipient au bain-marie.
4. Incorporez la crème et l'huile d'olive en mélangeant comme pour une mayonnaise, rectifiez l'assaisonnement et dégustez.



Crumble à la morue et basilic

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 50 min

200 g de morue / 600 g de purée de pommes de terre / 20 cl de crème fraîche liquide / 1 gousse d'ail hachée / 4 c. à s. d'huile d'olive / 2 c. à s. de basilic frais haché / 100 g de poudre d'amandes / 50 g de beurre en pommade / 100 g de mie de pain / 1 c. à c. de sel / Sel, poivre

1. Dans un saladier, mélangez la poudre d'amandes, la mie de pain, le sel ainsi que le beurre et travaillez du bout des doigts jusqu'à ce que la pâte devienne sableuse ou bien émiettée.
2. Faites cuire la morue dans une grande quantité d'eau pendant 5 min.
3. Mélangez la morue, la purée de pommes de terre, l'ail, la crème, l'huile d'olive, le basilic et assaisonnez.
4. Versez le tout dans un plat préalablement beurré et saupoudrez de pâte à crumble. Enfournez à 190 °C (th. 6-7) pendant 45 min. Servez chaud.

Filets de morue,
sauce savoureuse aux oignons

4 pers. / Assez facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 20 min / Trempage : 2 h

500 g de filets de morue préalablement blanchis / 40 cl de lait écrémé / 2 oignons / 6 c. à s. d'huile d'olive / 2 à 3 c. à s. de vinaigre de vin blanc / 1 citron / 5 c. à s. de persil haché / Sel, poivre

1. Mettez les filets de poisson à tremper pendant au moins 3 h dans de l'eau froide. Ensuite, égouttez-les, rincez-les généreusement et essuyez-les bien.

2. Déposez-les dans une casserole et couvrez-les de lait. Faites chauffer et portez à ébullition. Retirez alors la casserole du feu, couvrez-la, puis laissez ainsi pocher le poisson dans le lait bouillant pendant 10 min. Enfin, égouttez soigneusement les filets de poisson.

3. Épluchez les oignons et émincez-les finement.

4. Versez la moitié de l'huile d'olive dans une poêle et faites chauffer. Déposez le poisson dans cette poêle et faites-le cuire sur feu modéré pendant 5 min, sur chaque face.

5. À la fin de cette cuisson, retirez-le de la poêle et disposez-le dans un plat de service creux. Arrosez-le aussitôt de vinaigre de vin, salez et poivrez. Couvrez la préparation.

6. Préparez la sauce d'accompagnement : mettez les oignons émincés dans un bol et ajoutez-y le reste d'huile d'olive, le jus de citron et le persil. Salez et poivrez, puis mélangez en fouettant énergiquement.

7. Servez les filets de morue bien chauds et présentez la sauce à part, en saucière.

Astuce : Pour cette préparation, des oignons doux sont à privilégier. Juste avant de servir, il est possible de garnir le poisson avec une poignée d'olives noires dénoyautées et coupées en lamelles fines.

Morue à la créole

4 pers. / Assez facile / Prép. : 25 min / Cuis. : 20 min / Dessalage : 12 h

500 g de filets de morue / 4 tomates bien mûres / 1 bouquet garni / 1 piment antillais / 3 oignons / 1 c. à s. de jus de citron vert / 10 cl d'huile d'olive / Sel

1. La veille, mettez à dessaler les filets de morue dans une bassine d'eau froide. Laissez-les dessaler pendant environ 12 h, en changeant l'eau 2 ou 3 fois.

2. Mettez les filets de morue parfaitement dessalés dans une casserole d'eau froide, avec le bouquet garni. Portez à ébullition, sur feu très doux. Dès les premiers frémissements, retirez aussitôt du feu. Laissez tiédir dans l'eau de cuisson.

3. Pelez les oignons et coupez-les en fines rondelles. Rincez le piment, épongez-le. Ouvrez-le en deux, éliminez les graines intérieures et détaillez sa pulpe en petits morceaux.

4. Portez à ébullition une grande casserole d'eau. Plongez-y les tomates pendant 1 min et rafraîchissez-les sous le robinet d'eau froide, pelez-les, épépinez-les et concassez la pulpe.

5. Dans une sauteuse, laissez chauffer l'huile et faites-y dorer l'émincé d'oignon. Ajoutez les tomates concassées, les morceaux de piment et mélangez. Salez et laissez cuire pendant 5 min.

6. Égouttez et épongez la morue. Effeuillez-la, en éliminant, si nécessaire, peaux et arêtes.

7. Huilez un plat à four. Versez-y la fondue de tomates pimentée. Disposez les morceaux de morue dessus.

8. Enfournez le plat à 200 °C (th. 6-7) et laissez-le de 5 à 10 min.

9. À la sortie du four, arrosez de jus de citron vert et servez dans le plat de cuisson.

Bon à savoir : Manipulez le piment dans une bassine d'eau froide, vous éviterez l'irritation des yeux.

MORUE À LA PORTUGAISE

4 pers. / Assez facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 35 min / Dessalage : 12 h

800 g de filets de morue / 1 bouquet garni / 4 pommes de terre / 2 gros oignons / 2 gousses d'ail / 1 verre d'huile d'olive / 1 verre de vin blanc / 1 citron / 2 œufs durs / Quelques olives noires / Sel, poivre

1. La veille, mettez les filets de morue à dessaler dans de l'eau froide, en suivant les instructions données sur l'emballage (en général, on prévoit au moins 12 h en changeant l'eau plusieurs fois).

2. Égouttez les filets et placez-les dans une casserole d'eau froide avec un bouquet garni. Portez à ébullition et laissez le poisson frémir pendant 10 min. Égouttez-le, mais ne jetez pas l'eau de cuisson. Déchiquetez les filets de morue cuits.

3. Lavez les pommes de terre et faites-les cuire, sans les peler, pendant 25 à 30 min, dans cette eau de cuisson.

4. Pelez les oignons et coupez-les en rondelles. Pelez les gousses d'ail et coupez-les en deux.

5. Faites chauffer la moitié de l'huile dans une poêle et faites-y revenir les rondelles d'oignons et les lamelles d'ail.

6. Pelez les pommes de terre cuites et coupez-les en rondelles.

7. Ajoutez la morue et les pommes de terre. Laissez-les cuire de 5 à 6 min. Versez le vin blanc dessus. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement en sel, poivre et jus de citron.

8. Huilez un plat à four et déposez-y le contenu de la poêle. Versez le reste de l'huile sur les pommes de terre et la morue.

9. Enfournez à 200 °C (th. 6-7) et laissez le plat gratiner de 15 à 20 min

10. Au moment de servir, écalez les œufs durs et coupez-les en rondelles. Garnissez-en le plat. Complétez par les olives noires.

Poivrons farcis à la morue

4 pers. / Assez facile / Prép. : 40 min / Cuis. : 1 h 15

4 poivrons / 200 g de morue dessalée / 4 pommes de terre / 2 gousses d'ail / 10 cl de crème fraîche liquide / 1 c. à c. de piment d'Espelette / Sel

1. Lavez les poivrons, découpez un chapeau et épépinez-les.
2. Épluchez les pommes de terre et les gousses d'ail, faites-les cuire à la vapeur pendant 20 min.
3. Faites cuire la morue à la vapeur pendant 10 min.
4. Dans un saladier, écrasez les pommes de terre et les gousses d'ail à la fourchette, incorporez délicatement la crème, puis effeuillez la morue en prenant soin d'enlever les arêtes s'il y en a. Assaisonnez avec le piment et le sel.
5. Farcissez les poivrons avec cette brandade et mettez-les à cuire dans un plat avec 2 c. à s. d'eau pendant 45 min au four à 150 °C (th. 5).

Salade de morue

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 30 min / Dessalage : 12 h

250 g de filets de morue dessalés / 400 g de pommes de terre Belle de Fontenay / 2 c. à s. de vin blanc / 1 c. à s. d'huile / 2 ou 3 tomates-cerises / 2 oignons / 1 tasse de vinaigrette aux fines herbes / Sel, poivre

1. Déposez les filets de morue dessalés dans une casserole d'eau froide. Portez à ébullition sur feu très doux. Retirez la casserole du feu dès le premier bouillon et laissez refroidir dans l'eau de cuisson.
2. Lavez les pommes de terre. Placez-les dans une casserole d'eau froide et salée. Faites-les cuire pendant 25 à 30 min.
3. Épluchez les pommes de terre encore chaudes. Coupez-les en rondelles et placez-les dans un saladier.
4. Mélangez le vin blanc à 1 c. à s. d'huile et arrosez les pommes de terre encore tièdes de cette sauce.
5. Pelez les oignons et coupez-les en rondelles. Rincez les tomates-cerises.
6. Effeuillez les filets de morue et disposez-les sur les pommes de terre. Ajoutez les rondelles d'oignons.
7. Versez dessus la vinaigrette aux fines herbes et mélangez. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Décorez avec les tomates-cerises. Servez sans attendre, pas trop frais.

Soupe parmentier
à la coriandre et morue

4 pers. / Facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 30 min / Dessalage : 12 h

200 g de morue salée / 400 g de pommes de terre / 50 cl de bouillon de poule / 1 litre de lait / 2 c. à s. de coriandre hachée / 1 gousse d'ail / Sel, poivre

1. La veille, faites tremper la morue dans de l'eau froide.
2. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en cubes. Épluchez la gousse d'ail.
3. Faites cuire les cubes de pommes de terre ainsi que la gousse d'ail avec le bouillon de volaille et 50 cl de lait pendant 30 min. Assaisonnez et passez au mixeur.
4. Portez à ébullition les 50 cl de lait restant, ajoutez la morue et laissez refroidir complètement.
5. Enlevez les arêtes de la morue et effeuillez-la. Réchauffez la soupe, ajoutez la morue et servez parsemée de coriandre hachée.

Filets d'églefin
poêlés écume de vin rouge

4 pers. / Facile / Prép. : 25 min / Cuis. : 25 min

4 filets d'églefin / 50 cl de vin rouge / 2 échalotes hachées / 20 g de beurre / 10 cl de fumet de poisson / 10 cl de crème fraîche liquide / 5 cl d'huile d'olive / 1 pincée d'agar-agar / Sel, poivre

1. Faites revenir les échalotes à l'huile d'olive, puis ajoutez le vin rouge et laissez réduire aux trois quarts.
2. Ajoutez le fumet de poisson et laissez réduire de moitié.
3. Ajoutez la crème et l'agar-agar, faites bouillir et passez le tout au chinois.
4. Versez la sauce dans un siphon. Fermez, insérez une cartouche de gaz et secouez bien.
5. Faites poêler les filets d'églefin à l'huile d'olive 2 min de chaque côté.
6. Dressez les filets sur des assiettes et nappez-les d'écume de vin rouge. Servez sans attendre.

Tartare de haddock

4 pers. / Facile / Prép. : 25 min / Marinade : 2 h

700 g de haddock / 4 citrons verts / 2 c. à c. de moutarde / Quelques gouttes de tabasco / 4 c. à s. de crème fraîche épaisse / 4 jaunes d'œufs / 2 oignons moyens / 8 c. à c. de câpres / Persil haché / Poivre

1. Coupez le haddock en très petits dés.
2. Dans une terrine, mélangez le jus de 3 citrons pressés avec la moutarde, quelques gouttes de tabasco et un peu de poivre.
3. Ajoutez-y les dés de haddock et mélangez doucement. Laissez mariner pendant 2 h au réfrigérateur, en mélangeant de temps en temps.
4. Pelez et hachez les oignons.
5. Au moment de servir, égouttez le haddock. Incorporez-lui la crème fraîche et répartissez-le dans quatre assiettes.
6. Cassez les œufs et éliminez le blanc afin de ne garder que le jaune dans une demi-coquille. Placez au centre de chaque assiette le jaune d'œuf dans sa demi-coquille.
7. Autour du haddock, répartissez en plusieurs petits tas : les oignons hachés, les câpres, le persil haché et les demi-tranches du dernier citron. Servez frais.

Variante : Le haddock peut être remplacé par du saumon frais.

Haddock à la crème

4 pers. / Assez facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 10 min / Trempage : 30 min

750 g de haddock / 75 cl de lait / 2 c. à s. de béchamel épaisse / 20 cl de crème fraîche liquide / 1 c. à s. de cerfeuil ciselé / Sel, poivre

1. Déposez le haddock entier dans un plat creux, la peau tournée vers le haut. Recouvrez-le de 50 cl de lait. S'il n'y a pas assez de lait, ajoutez un peu d'eau. Laissez le haddock tremper pendant 20 à 30 min.
2. Égouttez le haddock et coupez-le en deux. Mettez-le dans une casserole avec la peau en-dessous.
3. Couvrez le poisson avec le reste du lait, allongé d'eau si nécessaire. Chauffez doucement jusqu'à frémissement et laissez le haddock pocher de 8 à 10 min, selon son épaisseur. Arrêtez le feu et laissez le haddock dans le liquide de cuisson.
4. Mélangez la crème fraîche à la sauce béchamel chaude. Réchauffez le tout sans bouillir. Rectifiez l'assaisonnement.
5. Égouttez le haddock et déposez-le dans le plat de service chaud. Nappez le poisson de sauce à la crème et saupoudrez de cerfeuil ciselé.
6. Servez chaud, accompagné de pommes de terre à la vapeur.

Haddock en salade tiède

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 30 min / Trempage : 30 min

400 g de haddock / 500 g de pommes de terre BF 15 /
3 c. à s. de jus de citron / 75 cl de lait / 2 c. à s. d'huile d'olive /
3 c. à s. de crème fraîche liquide / Sel, poivre, paprika

1. Rincez les pommes de terre sans les peler. Déposez-les dans une casserole d'eau froide salée et portez à ébullition. Laissez-les cuire pendant 20 min (la cuisson peut également se faire à la vapeur pendant 15 à 18 min).
2. Déposez le haddock dans un plat creux et recouvrez-le avec la moitié du lait. Laissez-le tremper pendant 30 min.
3. Égouttez le haddock et déposez-le dans une casserole. Recouvrez-le avec le reste du lait. Poivrez, mais ne salez pas. Portez à ébullition sur feu moyen, sans couvercle. Dès les premiers frémissements du lait, coupez la source de chaleur et égouttez le poisson.
4. Épongez le poisson et séparez-le en plusieurs morceaux.
5. Égouttez les pommes de terre, pelez-les en vous protégeant avec un gant isotherme. Détaillez-les en rondelles et disposez-les sur le plat de service. Recouvrez-les de morceaux de haddock.
6. Battez ensemble la crème liquide, le citron, l'huile d'olive, 1 pincée de sel, du poivre et un soupçon de paprika. Arrosez la préparation avec cette sauce et servez sans attendre.

Variante : Quelques brins de ciboulette ciselés donneront une note raffinée à ce plat tout simple.

HADDOCK
poché au lait de coco

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 8 min

600 g de haddock / 2 yaourts / 2 c. à s. de jus de citron vert / 1 tomate / Un quart de piment vert / 25 cl de lait de coco / Sel, poivre

1. Lavez et ôtez le pédoncule de la tomate. Plongez-la 10 secondes dans de l'eau bouillante, puis rafraîchissez-la.
2. Enlevez la peau de la tomate, coupez-la en deux et épépinez-la. Coupez la chair en dés. Hachez le piment vert.
3. Pour la sauce, mélangez les dés de tomate, les yaourts, le piment, le jus de citron vert et assaisonnez.
4. Coupez le haddock en 4 parts, pochez-les dans le lait de coco pendant 8 min et égouttez-les.
5. Servez le haddock nappé de la sauce au yaourt.

Variante : Vous pouvez rallonger le lait de coco avec de l'eau et remplacer le piment par un poivron vert.

TOURTE AU HADDOCK

4 pers. / Assez facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 20 min + 40 min

400 g de pâte feuilletée (2 rouleaux) / 400 g de haddock / 3 pommes de terre / 10 cl de crème fraîche liquide / 50 cl de lait / 1 bouquet d'aneth / Sel, poivre

1. Pelez et coupez en rondelles les pommes de terre, puis cuisez-les dans le lait salé et poivré pendant 15 min.
2. Enlevez les pommes de terre et mettez à cuire le haddock dans le lait frémissant pendant 5 min. Égouttez-le et enlevez la peau avant de l'émietter.
3. Triez, lavez et hachez l'aneth.
4. Étalez un cercle de pâte, déposez dessus les pommes de terre et le haddock, ainsi que l'aneth, puis recouvrez d'un nouveau cercle de pâte. Soudez les bords avec du jaune d'œuf et aménagez une petite cheminée.
5. Badigeonnez la tourte avec du jaune d'œuf et enfournez à 180 °C (th. 6) pendant 40 à 45 min.
6. Cinq minutes avant la fin de la cuisson, versez la crème dans la tourte par la cheminée.

Tarte fine du Capitaine

6 pers. / Facile / Prép. : 25 min / Cuis. : 20 min

1 rouleau de pâte brisée / 300 g de filet de haddock sans peau / 1 petit bouquet de céleri-branche (équivalent de 4 à 5 branches environ) / Le jus d'un demi-citron / 200 g de fromage frais de type Saint-Moret / 200 g de crème fraîche épaisse / 1 œuf

1. Étalez la pâte sur un papier sulfurisé et déposez l'ensemble sur votre plaque de cuisson. Piquez le fond de quelques coups de fourchette. Rabattez légèrement les bords en les pinçant du bout des doigts.

2. Disposez sur le fond de pâte un nouveau disque de papier sulfurisé et recouvrez-le de billes de cuisson.

3. Faites cuire la pâte à blanc pendant 10 min à 180 °C (th. 6).

4. Pendant ce temps, détaillez le haddock en petits morceaux dans une assiette creuse. Coupez le céleri en petits tronçons de 3 cm. Mélangez-les au haddock.

5. Incorporez le jus de citron au fromage frais dans un bol. Ajoutez la crème fraîche et l'œuf. Mélangez et réservez cette préparation.

6. Le fond de tarte une fois précuit et tiédi, étalez dessus la préparation crémeuse au fromage, puis répartissez le haddock et le céleri et enfournez à nouveau pendant 10 min.

Bon à savoir : Le haddock ayant un goût salé très prononcé, faites-le dégorger 5 min en le faisant chauffer dans du lait avant de l'utiliser, il sera alors moins fort.

Papillotes de haddock en feuilles de choux

4 pers. / Assez facile / Prép. : 35 min / Cuis. : 15 min

4 morceaux de haddock de 150 g / 50 cl de lait / 10 cl de crème fraîche épaisse / 1 bouquet d'aneth / 8 petites pommes de terre nouvelles / 4 grandes feuilles de chou / Sel, poivre

1. Lavez les feuilles de chou et plongez-les dans l'eau bouillante pendant 20 min.
2. Épluchez, lavez et coupez les pommes de terre en rondelles de 1 cm. Faites-les cuire dans de l'eau salée pendant 10 min.
3. Dans une casserole, déposez le haddock. Recouvrez-le de lait, portez à ébullition et égouttez aussitôt.
4. Hachez l'aneth et mélangez à la crème épaisse.
5. Réalisez les papillotes en déposant sur les feuilles de chou les rondelles de pommes de terre, le haddock et 1 c. à c. de crème épaisse à l'aneth. Assaisonnez et fermez les papillotes.
6. Déposez les papillotes dans le panier d'un cuit-vapeur et laissez cuire 15 min.

Filet de lieu aux coques

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 20 min

4 filets de lieu noir / 200 g de coques / 250 g d'oignons / 150 g d'échalotes / 40 cl de vin blanc / 50 g de beurre / 50 g de crème fraîche épaisse / 60 g de farine (type 55) / Une demi-botte de persil / 3 c. à s. d'huile d'olive / Sel, poivre

1. Épongez les filets de lieu et recouvrez-les d'un voile de farine. Salez et poivrez.
2. Hachez le persil. Triez et rincez les coques. Pelez et hachez oignons et échalotes.
3. Dans une marmite, portez à ébullition le vin blanc. Jetez-y les coques et faites-les ouvrir quelques minutes à couvert. Décoquillez-les et filtrez le jus de cuisson. Réservez.
4. Dans une casserole, faites fondre le beurre et faites-y suer oignons et échalotes sans coloration 3 à 4 min, puis ajoutez le jus de cuisson des coques.
5. Faites réduire de moitié, puis ajoutez la crème. Au bout de 3 min, ajoutez les coques et le persil hors du feu.
6. Faites revenir les filets de lieu dans une poêle avec l'huile d'olive 3 à 4 min de chaque côté. Servez les filets de lieu nappés de sauce aux coques.

Filets de lieu, petite crème de ciboulette

2 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 15 min

300 g de lieu en filets / 1 cube de bouillon dégraissé / 20 cl de crème fraiche épaisse / 2 c. à s. de ciboulette ciselée / Sel, poivre

1. Faites cuire les filets de lieu dans le bouillon pendant 10 min.
2. D'autre part, faites bouillir la crème et faites-la légèrement réduire. Salez et poivrez.
3. Incorporez la ciboulette ciselée, puis mixez cette préparation.
4. À la fin de leur cuisson, égouttez les filets de poisson et disposez-les sur un plat de service. Nappez-les de sauce et servez chaud.

Bon à savoir : Il est conseillé de préparer la sauce juste avant de déguster la préparation. Si elle doit attendre en cuisine, elle aura une saveur de ciboulette trop prononcée. Pour cette recette, il est conseillé de privilégier du lieu jaune. Celui-ci, d'apparence différente de son cousin, le lieu noir, est un poisson de mer qui apprécie les fonds durs et les formations rocheuses.

Lieu au cidre

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 25 min

4 darnes de lieu / 3 oignons / 60 g de beurre / 250 g de champignons de Paris / 1 citron / 2 échalotes / 4 c. à s. de crème fraiche épaisse / 1 bolée de cidre (25 cl) / 1 c. à s. de ciboulette ciselée / Sel, poivre

1. Pelez et émincez les oignons et les échalotes.
2. Dans une poêle, faites fondre 40 g de beurre. Jetez-y le hachis d'oignon et laissez-le dorer à feu moyen sans brûler.
3. Coupez la partie sableuse du pied des champignons. Rincez-les à l'eau froide. Coupez-les en 2 ou en 4, selon leur grosseur, et citronnez-les.
4. Rincez les darnes de lieu et épongez-les. Beurrez un plat à four. Étalez au fond les oignons dorés ainsi que les échalotes émincées. Rangez dessus les darnes de lieu et les champignons. Poivrez et salez.
5. Mélangez la crème fraîche et le cidre. Versez ce mélange sur le poisson. Enfournez à 220 °C (th. 7-8) et laissez cuire de 20 à 25 min.
6. Servez dans le plat de cuisson après avoir parsemé le poisson de ciboulette finement ciselée.

Lieu grillé, sauce à l'ail

4 pers. / Facile / Prép. : 7 min / Cuis. : 8 min

4 tranches de lieu jaune / 1 ou 2 c. à s. de vinaigre de vin blanc / 4 gousses d'ail / 2 c. à s. d'amandes en poudre / 2 ou 3 c. à s. de farine / 10 cl d'huile / Sel, poivre

1. Rincez le poisson et épongez-le. Salez-le et poivrez-le des deux côtés. Farinez-le légèrement.
2. Faites chauffer 1 c. à s. d'huile dans une poêle à revêtement antiadhésif. Déposez les tranches de poisson dans l'huile chaude, faites-les dorer à feu vif 2 min de chaque côté, puis laissez-les cuire encore 2 min à feu plus doux.
3. Épluchez les gousses d'ail et passez-les au presse-ail au-dessus d'un petit mixeur.
4. Ajoutez les amandes, puis versez le reste de l'huile en mince filet tout en faisant fonctionner l'appareil.
5. Ajoutez 1 c. à s. de vinaigre, salez, goûtez et ajoutez éventuellement encore un peu de vinaigre.
6. Déposez le poisson sur un plat et présentez la sauce à part.

Lieu jaune poêlé aux mini-légumes

4 pers. / Facile / Prép. : 55 min / Cuis. : 15 min

4 filets de lieu jaune / 80 g de petits pois / 12 mini-navets / 12 mini-carottes / 12 mini-fenouils / 2 c. à s. de truffe noire râpée / 10 cl de fond de volaille / 10 cl de crème fraiche épaisse / 80 g de beurre / 1 c. à s. d'huile d'olive / Sel, poivre

1. Grattez au couteau les carottes et les navets. Épluchez les fenouils.
2. Cuisez les légumes dans une grande quantité d'eau salée : les fenouils et les navets 6 min, les carottes et les petits pois 3 min. Égouttez-les.
3. Poêlez les filets de lieu avec l'huile d'olive 3 min sur chaque face et assaisonnez.
4. Portez à ébullition le fond de volaille, la crème, et incorporez 40 g de beurre.
5. Poêlez les légumes avec 40 g de beurre et assaisonnez.
6. Dressez les filets de lieu jaune dans une assiette. Disposez les légumes autour et nappez de sauce. Servez chaud saupoudré de truffe.

Pavés de lieu jaune en croûte verte

2 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 10 min

50 g de pistaches / 6 feuilles de basilic frais / 2 brins de persil frais / 20 g de beurre / 1 c. à s. de chapelure / 2 pavés de lieu jaune / Sel, poivre

1. Mettez les pistaches dans le bol d'un mixeur et ajoutez-y le basilic, le persil, le beurre et la chapelure.
2. Salez et poivrez, puis actionnez l'appareil pour mixer grossièrement.
3. Disposez les pièces de poisson sur une plaque à four et recouvrez-les avec la préparation, en tassant légèrement.
4. Enfournez à 180 °C (th. 6) pour 10 à 15 min. Servez chaud.

Le petit truc de Philippe : Cette préparation est encore meilleure lorsqu'elle est accompagnée d'une poêlée de courgettes.

Quenelles de lieu aux algues

4 pers. / Facile / Prép. : 55 min / Cuis. : 10 min

400 g de lieu / 50 g de fécule de maïs / 50 g de semoule fine cuite / 100 g de laitue de mer / 1 blanc d'œuf / 1 litre de bouillon de volaille / 20 cl de crème fraîche épaisse / 1 échalote hachée / 1 gousse d'ail hachée / 2 c. à s. de ciboulette hachée / Sel, poivre

1. Passez le poisson et le blanc d'œuf au mixeur.
2. Ajoutez l'échalote, la fécule de maïs, la crème, l'ail, la semoule, et mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse.
3. Assaisonnez, formez des quenelles à la main et entreposez-les au frais.
4. Lavez abondamment la laitue de mer sous l'eau froide et coupez-la en lanières.
5. Portez à ébullition le bouillon de volaille, plongez-y les quenelles et laissez frémir 5 min. Ajoutez la laitue de mer et prolongez la cuisson 5 min.
6. Saupoudrez de ciboulette et servez.

Rougail de lieu

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 40 min

4 tranches de lieu / 4 oignons / 4 ou 6 gousses d'ail / 5 tomates bien mûres / 1 piment « lampion » / 3 c. à s. d'huile / Sel, piment de Cayenne

1. Pelez les oignons et les gousses d'ail. Émincez les oignons et écrasez l'ail.
2. Pelez les tomates après les avoir plongées pendant 1 min dans de l'eau bouillante. Concassez-les.
3. Rincez le piment. Ouvrez-le en deux en l'éloignant de vos yeux. Ôtez les pépins et coupez-le en lanières.
4. Dans une cocotte, faites chauffer l'huile. Ajoutez les oignons, l'ail, le piment et les tomates. Le piment étant très fort, commencez par n'en mettre qu'un quart. Laissez mijoter sans couvrir pendant 20 à 25 min.
5. Rincez les darnes de lieu et épongez-les. Ajoutez-les dans la fondue épicée. Salez-les. Laissez-les cuire de 13 à 15 min.
6. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Si vous n'avez mis qu'un quart du piment, vous pouvez relever avec un peu de piment de Cayenne.

Lingue forézienne

4 pers. / Facile / Prép. : 7 min / Cuis. : 8 min

700 g de lingue en filets / 30 g de fourme d'Ambert / Un demi-sachet de court-bouillon / 1 c. à s. de vermouth blanc / 10 cl de béchamel liquide en brique / 1/2 c. à c. de curry

1. Délayez le court-bouillon en suivant les instructions portées sur l'emballage, versez-le dans une sauteuse
2. Rincez le poisson et coupez-le en quatre parts égales, puis déposez-le dans le court-bouillon.
3. Portez doucement à ébullition, versez un peu d'eau froide pour arrêter l'ébullition et laissez frémir pendant 7 à 8 min selon l'épaisseur des filets.
4. Versez la béchamel et le vermouth dans une petite casserole et faites tiédir. Ajoutez le curry, puis la fourme d'Ambert en l'émiettant. Remuez jusqu'à ce que la fourme soit parfaitement fondue.
5. Égouttez le poisson, nappez-le de sauce et servez.

Lingue en salade

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 20 min

500 g de lingue en filets / 1 litre de court-bouillon / 5 c. à s. d'huile d'olive / 2 aubergines / 1 c. à s. de jus de citron / 4 tomates / 1 c. à s. de persil plat haché / purée d'ail en pot / Sel, poivre

1. Rincez le poisson, salez-le, poivrez-le et coupez-le en quatre.
2. Mettez-le dans une casserole, couvrez-le de court-bouillon et portez à ébullition. Réduisez alors le feu et laissez frémir 5 min environ. Laissez refroidir.
3. Lavez les aubergines et coupez-les en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Huilez une plaque à revêtement antiadhésif, rangez-y les rondelles des aubergines, puis badigeonnez-les d'huile avec un pinceau.
4. Enfournez à 200 °C (th. 6-7) et laissez cuire 10 min, puis retournez les aubergines et laissez-les encore 10 min au four.
5. Coupez les tomates en rondelles. Mélangez le jus de citron avec du sel et du poivre. Ajoutez 3 c. à s. d'huile
6. Tartinez les aubergines d'une légère couche de purée d'ail. Disposez-les sur un plat en alternant avec les rondelles des tomates.
7. Égouttez le poisson, posez-le sur les légumes, arrosez avec la sauce, parsemez de persil et servez.

Filets de merlan cressonnière

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 10 min

4 filets de merlan (180 g chacun) / Une demi-botte de cresson de fontaine / 20 cl de crème fraiche liquide / 1 c. à c. de fécule de pomme de terre / Sel, poivre

1. Coupez et jetez les tiges du cresson. Lavez soigneusement les feuilles, puis essorez et séchez-les. Réservez quelques feuilles pour le décor et hachez finement les autres.
2. Faites bouillir 50 cl d'eau salée dans le bas d'un cuit-vapeur ou d'un couscoussier. Dès qu'elle frémit, déposez les filets de merlan dans la partie haute. Couvrez et laissez cuire 5 min.
3. Entre-temps, faites chauffer la crème fraîche dans une petite casserole. Délayez la fécule de pommes de terre dans 1 c. à s. d'eau froide et ajoutez ce mélange à la crème. Mélangez jusqu'à épaississement.
4. Incorporez le hachis de cresson dans la crème bouillante et faites frémir 2 min. Salez et poivrez.
5. Répartissez la crème cressonnière dans 4 assiettes. Déposez 1 filet de poisson au milieu de la sauce et décorez-le avec 1 feuille de cresson réservée. Servez immédiatement.

Merlan
en colère pimenté

4 pers. / Facile / Prép. : 10 min / Cuis. : 5 min

4 merlans vidés / 200 g de farine / 1 citron / 1 pincée de piment de Cayenne / 1 c. à c. de paprika / Sel

1. Lavez et essuyez les merlans. Salez l'intérieur des poissons.
2. Mélangez le piment de Cayenne et le paprika à la farine, pour roulez les merlans dans ce mélange.
3. Ouvrez la bouche des merlans, insérez-y la queue du poisson, puis maintenez le tout en transperçant la bouche de haut en bas d'une pique en bois.
4. Cuisez les merlans un par un en les plongeant 5 min dans une friteuse à 170 °C (th. 5-6). Égouttez-les sur une feuille de papier absorbant et gardez-les au chaud dans un four à 90 °C (th. 3).
5. Servez avec le citron coupé en quartiers. Vous pouvez également les accompagner avec des frites et une salade.

Terrine de merlan
aux Saint-Jacques

4 pers. / Assez facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 15 min / Stérilisation : 50 min à 100 °C / Conservation : 30 jours

300 g de filets de merlan / 300 g de crème fraîche épaisse / 2 blancs d'œufs / 2 échalotes hachées / 12 noix de Saint-Jacques / 20 g de persil haché / 20 g de ciboulette / 5 cl de cognac / Sel, poivre

1. Coupez la chair des filets de merlan en cubes et mettez-la dans le bol du mixeur avec les blancs d'œufs, le sel et le poivre.
2. Mixez et ajoutez progressivement la crème. Ajoutez à la spatule les herbes, le cognac et les échalotes.
3. Versez la préparation à mi-hauteur dans les bocaux.
4. Ajoutez les noix de Saint-Jacques et remplissez avec le reste de la farce.
5. Fermez les bocaux et stérilisez 50 min à 100 °C.

Tajine de merlan aux poivrons

4 pers. / Facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 40 min

4 filets de merlans / 4 poivrons / 2 pommes de terre / 2 oignons / 2 gousses d'ail / 1 c. à c. de curcuma / 1 bouquet de coriandre / 4 c. à s. d'huile d'olive / Sel, poivre

1. Lavez puis coupez les poivrons en lanières. Épluchez les oignons et l'ail, puis coupez-les en fines tranches.
2. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en tranches épaisses.
3. Dans le tajine ou une cocotte, faites revenir les poivrons, les oignons et l'ail dans l'huile d'olive pendant 10 min, puis ajoutez les pommes de terre, le curcuma et un petit verre d'eau.
4. Laissez mijoter 15 min, puis ajoutez les merlans et la coriandre hachée. Assaisonnez.
5. Enfournez à 180 °C (th. 6) pour 15 à 20 min, puis servez de suite.

Merlu à la basquaise

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 20 min

4 tranches de merlu d'environ 75 g chacune / 1 gousse d'ail / 3 tomates / 2 c. à s. d'huile / 1 poivron rouge / 10 g de beurre / 1 poivron vert / 2 c. à s. de farine / 1 gros oignon / Sel, poivre

1. Épluchez l'oignon et coupez-le en lamelles. Ôtez le pédoncule des tomates, pelez-les, épépinez-les et hachez-les au couteau.
2. Pelez les poivrons, retirez le pédoncule, les graines et les filaments blancs, coupez la pulpe en lanières fines. Pelez l'ail et hachez-le finement.
3. Faites chauffer 1 c. à s. d'huile dans une sauteuse à revêtement antiadhésif. Laissez-y fondre l'oignon 5 min en remuant, sans le laisser blondir. Ajoutez les tomates, les poivrons et l'ail. Salez et poivrez. Laissez cuire doucement pendant 15 min.
4. Rincez le poisson, épongez-le dans du papier absorbant, puis salez et poivrez chaque tranche. Passez-les dans la farine.
5. Faites chauffer le reste de l'huile dans une poêle à revêtement antiadhésif. Ajoutez le beurre et laissez-le fondre. Déposez les tranches de merlu dans la poêle et laissez-les cuire de 3 à 4 min de chaque côté, à feu moyen.
6. Transférez délicatement les tranches de poisson sur un plat avec une spatule large. Recouvrez-les avec la préparation à la basquaise et servez.

MERLU AUX ASPERGES

4 pers. / Assez facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 30 min

750 g de merlu / 1 jaune d'œuf / 2 c. à s. de crème d'asperges en sachet (potage instantané) / 2 c. à s. de jus de citron / 1 morceau de sucre / 500 g de pointes d'asperges fraîches / 1 c. à s. d'aneth haché / 1 c. à s. de crème fraîche / Sel, gros sel

1. Pelez les pointes d'asperges. Faites bouillir une casserole d'eau, ajoutez le morceau de sucre, salez, plongez-y les pointes d'asperges et laissez-les cuire 10 min.

2. Pendant ce temps, déposez le merlu dans une casserole d'eau, salez au gros sel, portez doucement à ébullition, réduisez le feu juste avant le premier bouillon et laissez à peine frémir pendant 10 min selon l'épaisseur du poisson.

3. Versez 25 cl d'eau froide dans une casserole, ajoutez la crème d'asperges et mélangez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Faites chauffer à feu doux en remuant de temps en temps. Dès le début de l'ébullition, réduisez le feu et couvrez. Laissez frémir 5 min. Ajoutez la crème fraîche.

4. Délayez le jaune d'œuf avec le jus de citron, incorporez quelques cuillerées de sauce en remuant vivement, reversez le tout dans la casserole et mélangez 30 secondes sans laisser bouillir. Retirez du feu.

5. Égouttez les asperges et déposez-les sur un linge plié en quatre. Retirez la peau du poisson, déposez-le sur un plat de service, déposez les pointes d'asperges autour, en petits bottillons, nappez le tout de sauce et parsemez le tout d'aneth haché.

Anchois,
harengs,
sardines et
maquereaux

ANCHOIS MARINÉS, COMPOTÉE D'OIGNONS

8 pers. / Facile / Prép. : 1h 20 / Cuis. : 1h / Marinade : 24 h + 1h

1 kg d'anchois / 1 kg de poivrons rouges / 400 g d'oignons / 125 g de gros sel / 5 cl de banyuls / 3 c. à s. de vinaigre de cidre / 8 c. à s. d'huile d'olive

Pour la vinaigrette : 1 c. à s. de vinaigre de cidre / 1 c. à s. d'huile d'olive / Sel, poivre

Pour la décoration : 3 tomates / 10 olives noires

1. Épluchez les poivrons et les oignons. Émincez-les finement. Faites-les confire à l'huile d'olive à feu moyen, pendant 1 h.

2. Détachez la tête des anchois en tirant doucement pour entraîner les entrailles. Essuyez-les avec du papier absorbant. Rangez-les en couches dans une bassine en saupoudrant chaque couche de gros sel. Laissez-les mariner pendant 1 h. Rincez-les abondamment à l'eau courante. Réservez.

3. Faites une marinade en mélangeant 3 c. à s. d'huile d'olive, 3 c. à s. de vinaigre et le banyuls.

4. Disposez les filets d'anchois dans une terrine, versez la marinade. Recouvrez d'un film alimentaire. Mettez au réfrigérateur pendant une journée.

5. Pour la vinaigrette, mélangez le sel et le poivre, 1 c. à s. de vinaigre de cidre et 1 c. à s. d'huile d'olive.

6. Coupez les tomates en dés. Mélangez-les avec les olives noires.

7. Au centre de chaque assiette, superposez en millefeuille à l'aide d'un cercle. Au fond, mettez la compotée oignons-poivrons, puis les anchois et terminez le millefeuille par le mélange dés de tomates-olives. Ajoutez un filet de vinaigrette autour.

ANCHOIS AU SEL parfumés à la sauge

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Dégorgement : 8 h / Conservation : 6 mois

400 g d'anchois / 10 feuilles de sauge séchées / 400 g de gros sel / 20 g de poivre en grains

1. Grattez, ébarbez et videz les anchois. Retirez la tête et la queue, puis rincez-les à l'eau froide. Essuyez-les bien.
2. Mettez une couche de gros sel au fond d'un plat, disposez-y les anchois à plat et remettez une couche de gros sel par-dessus. Laissez dégorger pendant 8 h.
3. Sortez les anchois, rincez-les sous l'eau froide et épongez-les.
4. Mettez une couche de gros sel au fond des bocaux, puis ajoutez les filets, mettez les feuilles de sauge et le poivre en grains et recouvrez de gros sel. Continuez l'opération jusqu'à épuisement des filets d'anchois.
5. Filmez, mettez un poids dessus, et rangez les bocaux au frais pendant 8 jours.
6. Retirez le poids, ôtez la saumure remontée à la surface et remettez une couche de gros sel. Fermez les bocaux et conservez-les au frais.

SALADE DE LÉGUMES et d'anchois

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 10 min

1 aubergine / 1 courgette / 1 poivron / 20 filets d'anchois / 7 c. à s. d'huile d'olive / Sel, poivre

1. Coupez les légumes en tranches.
2. Faites-les revenir dans une poêle bien chaude avec l'huile d'olive pendant 10 min avant d'assaisonner.
3. Laissez refroidir, puis répartissez les légumes dans quatre assiettes. Déposez par-dessus les filets d'anchois et servez.

Anchois au four

4 pers. / Facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 25 min

20 anchois frais / 2 poivrons rouges / 4 c. à s. de chapelure / 4 gousses d'ail / 4 c. à s. d'huile d'olive / 6 olives noires / Sel, poivre

1. Déposez les poivrons sous le gril du four et laissez-les griller jusqu'à ce que leur peau noircisse, en les tournant régulièrement.
2. Pendant ce temps, retirez la tête des anchois, videz-les, lavez-les et épongez-les. Pelez l'ail et passez-le au presse-ail.
3. Retirez la peau des poivrons, le pédoncule, les graines et les filaments blancs. Taillez la pulpe en lamelles.
4. Huilez un plat à gratin. Rangez-y la moitié des anchois, recouvrez avec l'ail et les poivrons, salez et poivrez, complétez avec le reste des anchois.
5. Arrosez avec 2 c. à s. d'huile d'olive, couvrez d'aluminium ménager, mettez au four à 170 °C (th. 5-6) et laissez cuire 20 min.
6. Dénoyautez les olives et hachez-les au couteau. Mélangez-les avec la chapelure et 1 c. à s. d'huile. Répartissez ce mélange sur les anchois, arrosez avec le reste de l'huile et laissez dorer 3-4 min sous le gril.

Gratin méridional aux anchois

4 pesonnes / Facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 45 min

6 poivrons rouges / 8 filets d'anchois / 40 g de beurre / 60 g de parmesan / Poivre

1. Lavez et séchez les poivrons, puis enveloppez-les dans des feuilles de papier sulfurisé. Enfournez à 210 °C (th. 7) et laissez cuire une quarantaine de minutes.
2. Écrasez les filets d'anchois au pilon dans un mortier. Ajoutez le beurre mou et poivrez (il ne faut pas ajouter de sel, car les anchois sont déjà salés). Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte bien homogène.
3. À l'issue de leur temps de cuisson, pelez les poivrons, épépinez-les et retirez les filaments blancs et durs.
4. Disposez les poivrons dans des plats individuels ronds, répartissez le beurre d'anchois sur le dessus de chaque plat et saupoudrez de parmesan râpé. Passez les plats sous le gril du four pendant 5 min. Servez bien chaud.

Pissaladière aux anchois et olives noires

4 pers. / Facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 35 min

1 rouleau de pâte à pizza / 8 oignons / 1 filet d'huile d'olive / 20 g de sucre / 5 cl de vinaigre de Xérès / 20 filets d'anchois à l'huile / 20 olives noires / Sel, poivre / Farine

1. Réalisez les oignons confits : pelez et émincez finement les oignons. Faites chauffer une cocotte avec un filet d'huile d'olive, puis ajoutez les oignons émincés, le sucre et assaisonnez.
2. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 25 min environ, en mélangeant de temps en temps. Ajoutez le vinaigre, mélangez et égouttez le tout. Laissez refroidir.
3. Déroulez la pâte à pizza sur une plaque allant au four et recouvrez-la avec les oignons confits. Parsemez de filets d'anchois et d'olives noires.
4. Enfournez à 210 °C (th. 7) pour 8 à 10 min.

Croûtes d'anchois et d'oignons

4 pers. / Facile / Prép. : 10 min / Cuis. : 2 min

1 baguette / 4 gousses d'ail / 2 c. à s. d'huile d'olive / 1 oignon rouge / 2 grosses tomates olivettes / 12 filets d'anchois marinés / Poivre

1. Pelez et émincez l'oignon. Détaillez les tomates en petits dés. Coupez les filets d'anchois en deux dans la longueur. Coupez la baguette en 8 tranches.
2. Préchauffez le gril du four et faites griller rapidement le pain d'un côté.
3. Pelez les gousses d'ail, puis frottez-en les deux faces des tartines de pain. Arrosez le côté doré du pain d'un filet d'huile d'olive.
4. Alignez sur chaque tranche de pain l'oignon, puis la tomate et enfin les filets d'anchois. Donnez 1 ou 2 tours de moulin à poivre et dégustez chaud.

Tomates en millefeuille, anchois et ricotta

2 pers. / Facile / Prép. : 10 min / Cuis. : 5 min

2 tomates / 80 g de ricotta / 1 c. à s. d'huile d'olive / 1 c. à s. de jus de citron / 6 filets d'anchois égouttés / Aneth ciselée / Persil ciselé / Poivre

1. Lavez les tomates, puis coupez un « chapeau » sur le dessus de chaque tomate. Découpez ensuite chaque tomate en deux tranches épaisses (pour obtenir quatre tranches au total), horizontalement.
2. Dans un bol, mélangez bien l'huile d'olive, la ricotta, le jus de citron et les herbes ciselées.
3. Disposez une tranche de tomate au centre de chaque assiette individuelle, puis garnissez de filets d'anchois. Poivrez à votre goût.
4. Poursuivez le montage du millefeuille en recouvrant la couche d'anchois par une deuxième tranche de tomate, puis avec la préparation au fromage. Terminez le montage en disposant le chapeau des tomates sur chaque millefeuille. Servez frais.

Le saviez-vous ? Pour cette préparation, il est conseillé de privilégier des tomates de gros gabarit.

Variante : Il est tout à fait possible de remplacer la ricotta par la même quantité de feta.

Tarte fine aux anchois en tapenade

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 13 min / Marinade : 1 h

20 filets d'anchois frais / 25 g de tapenade / 4 disques de pâte feuilletée de 10 cm de diamètre / 10 feuilles de basilic / 120 g de tomates confites / Huile d'olive / Sel, poivre

1. Faites mariner les filets d'anchois avec de l'huile d'olive et 5 feuilles de basilic pendant 1 h.
2. Piquez les disques de pâte à l'aide d'une fourchette. Disposez-les sur une plaque, recouvrez avec une autre plaque et enfournez à 200 °C (th. 6-7) pendant 10 min.
3. Répartissez les tomates confites sur les disques de pâte, mettez les filets d'anchois par-dessus et cuisez au four à 200 °C (th. 6-7) pendant 3 min.
4. Assaisonnez-les, ajoutez un peu de tapenade, quelques brins de basilic et servez.

HARENGS à la dieppoise

4 pers. / Assez facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 15 min / Marinade : 24 h

1 kg de petits harengs frais / 1 oignon / 2 carottes / 1 citron / 60 cl de muscadet / 1 bouquet garni / Sel, poivre

1. Videz les harengs, coupez les têtes et les nageoires. Ôtez l'arête centrale et rincez-les.
2. Pelez l'oignon et les carottes. Coupez-les en rondelles ainsi que le citron. Déposez le tout dans une casserole, puis ajoutez le vin blanc, le bouquet garni et du sel. Portez à ébullition et laissez frémir sur feu doux pendant 10 min.
3. Ajoutez les poissons dans ce court-bouillon et laissez reprendre l'ébullition pendant 2 min. Enlevez les poissons avec une écumoire et déposez-les dans une terrine. Poivrez légèrement.
4. Augmentez l'intensité du feu et faites réduire le court-bouillon de moitié tout en le surveillant. Versez-le bouillant sur les poissons. Laissez le tout refroidir, puis mettez au réfrigérateur.
5. Servez en entrée, très frais.

FILETS DE HARENG poêlés aux tomates et colombo

4 pers. / Facile / Prép. : 40 min / Cuis. : 15 min

12 filets de hareng frais / 300 g de nouilles chinoises / 6 tomates / 1 piment vert émincé / 10 cl de bouillon de volaille / 1 c. à s. d'ail haché / 1 oignon haché / 1 c. à s. de colombo / 1 c. à c. de gingembre râpé / 2 c. à s. d'huile d'olive / Sel, poivre

1. Lavez et coupez les tomates en dés.
2. Cuisez les nouilles chinoises comme indiqué sur le sachet.
3. Chauffez une poêle avec l'huile d'olive, ajoutez les filets de hareng, l'oignon, puis les dés de tomate, et laissez cuire 5 min.
4. Ajoutez l'ail, le gingembre, le colombo, assaisonnez, et cuisez encore 3 min.
5. Ajoutez le bouillon de volaille, le piment, et prolongez la cuisson 5 min.
6. Répartissez les nouilles dans des assiettes, et posez les filets de hareng dessus avec la sauce.

Harengs à la moutarde

4 pers. / Assez facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 12 min

4 harengs frais d'environ 200 g chacun / 1 c. à s. de farine / 3 c. à s. d'huile / 3 c. à s. de moutarde forte / 1 c. à s. de vinaigre de vin blanc / 10 cl de crème fraîche liquide / 2 c. à s. de persil haché / Le jus d'un demi-citron / Sel, poivre

1. Écaillez, videz et rincez les poissons. Épongez-les et farinez-les légèrement. Salez et poivrez-les.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Déposez-y les harengs et faites-les cuire, sur feu assez vif, de 4 à 5 min de chaque côté.
3. Égouttez les poissons et mettez-les dans un plat creux. Jetez l'huile de cuisson. Rincez la poêle.
4. Dans un bol, mélangez la moutarde, le vinaigre, la crème fraîche et le persil haché.
5. Versez ce mélange sur les harengs. Sans attendre, remettez les poissons et leur sauce dans la poêle rincée.
6. Réchauffez le tout pendant 1 à 2min. Servez aussitôt les harengs nappés de leur sauce moutarde.

Harengs au curry

4 pers. / Facile / Prép. : 10 min / Cuis. : 10 min

4 harengs frais, écaillés et vidés / 20 g de beurre / 1 c. à s. d'huile / 10 cl de lait concentré / 2 oignons / 10 cl de crème fraîche liquide / 2 pommes / 2-3 c. à s. de farine / 1 c. à c. de curry / Sel

1. Pelez les oignons et coupez-les en lamelles. Épluchez les pommes et coupez-les en tranches.
2. Faites fondre le beurre dans une casserole, puis les oignons 5 min en remuant de temps en temps, ajoutez les pommes et laissez-les fondre également quelques minutes
3. Pendant ce temps, rincez les harengs, essuyez-les et farinez-les. Faites chauffer l'huile dans une poêle à revêtement antiadhésif. Saisissez-y les harengs des deux côtés à feu vif, réduisez le feu et laissez cuire environ 4 min de chaque côté
4. Saupoudrez les oignons et les pommes de curry. Mélangez, versez la crème et laissez chauffer 2 min. Mixez le tout
5. Déposez les harengs sur des assiettes chaudes. Posez un peu de sauce à côté et servez.

HARENGS MARINÉS à l'aigre-douce

4 pers. / Facile / Prép.: 10 min / Marinade : 2 jours

200 g de harengs saurs doux en filets / 2 gros oignons / 2 c. à s. de sucre / 20 cl de vinaigre de vin rouge / 1 betterave cuite / Poivre

1. Épluchez les oignons et coupez-les en rondelles fines. Rangez en couches successives les oignons et les harengs dans une boîte rectangulaire, en poivrant abondamment chaque couche.
2. Versez le sucre et le vinaigre dans une casserole. Portez à ébullition en remuant pour dissoudre le sucre.
3. Versez le mélange bouillant sur les harengs. Laissez refroidir. Fermez la boîte et laissez mariner 48 h ou plus au réfrigérateur.
4. Égouttez les harengs et posez-les dans un plat creux. Pelez la betterave et coupez-la en bâtonnets. Entourez-en les harengs, parsemez le tout avec quelques rondelles d'oignons et servez.

TAJINE DE HARENGS aux salsifis

4 pers. / Facile / Prép. : 50 min / Cuis. : 40 min

800 g de harengs / 400 g de salsifis / 4 poivrons corne-de-bœuf / 1 oignon haché / 2 gousses d'ail hachées / Le jus d'un citron / 15 cl de bouillon de volaille / 2 c. à s. d'huile d'olive / 1 c. à c. de safran / 1/2 c. à c. de quatre-épices / 1 c. à c. de gingembre frais râpé / 2 c. à s. de coriandre fraîche hachée / 2 c. à s. de persil haché / Sel, poivre

1. Épluchez, coupez les salsifis en tronçons et arrosez-les de jus de citron. Videz et lavez les harengs.
2. Mettez les salsifis dans un tajine, recouvrez de harengs, de poivrons et assaisonnez. Saupoudrez de gingembre, d'ail, de safran et de quatre-épices.
3. Ajoutez 15 cl de bouillon de volaille ou d'eau, couvrez et faites cuire dans un four préchauffé à 220 °C (th. 7-8) pendant 40 min.
4. Saupoudrez de coriandre et de persil, et servez chaud.

Couscous aux sardines

4 pers. / Facile / Prép. : 40 min / Cuis. : 1 h

400 g de semoule / 35 cl d'eau / 6 c. à s. d'huile d'olive / 1 kg de sardines / 1 botte d'oignons / 1 gousse d'ail / 1 bouquet de coriandre / 1 bouquet de persil / 1 citron / 1 c. à c. de cumin / 1 c. à c. de poivre / 1 c. à c. de paprika / 1 c. à c. de sel

1. Videz les sardines et écaillez-les. Pelez et hachez l'ail. Hachez la coriandre et le persil. Pressez le citron.
2. Dans un saladier, mélangez le jus de citron, 1 c. à s. d'huile d'olive, le cumin, le poivre, le paprika, le sel, et ajoutez les herbes hachées.
3. Faites mariner les sardines dans le mélange précédent le temps de préparer la semoule.
4. Préparez la graine de couscous : placez la semoule dans un plat creux et mélangez-la avec 5 c. à s. d'huile d'olive. Versez dessus 35 cl d'eau bouillante, couvrez et laissez gonfler 5 min. Égrainez ensuite le couscous à la fourchette.
5. Pelez les oignons, coupez-les en rondelles, puis faites-les frire dans de l'huile très chaude.
6. Faites cuire les sardines sous le gril d'un four pendant 10 min.
7. Servez la semoule avec les oignons frits et les sardines grillées.

Escabèche de sardines au piment d'Espagne

4 pers. / Assez facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 12 min / Marinade : 2 jours / Conservation : 7 jours

12 sardines / 3 oignons / 3 carottes / 2 gousses d'ail / 2 piments d'Espagne / Huile d'olive / 10 cl de vinaigre de vin blanc / Thym, laurier / Sel, poivre noir en grains

1. Videz, étêtez et séchez les sardines. Faites-les colorer à l'huile d'olive côté peau pendant 1 min et réservez-les.
2. Pelez et émincez les oignons. Pelez et coupez les carottes en rondelles. Pelez et écrasez les gousses d'ail.
3. Faites revenir les oignons avec les carottes et l'ail dans l'huile d'olive, ajoutez le thym et le laurier, les piments et mouillez avec le vinaigre. Laissez cuire 10 min à couvert et assaisonnez.
4. Mettez une couche de légumes, puis les sardines et une autre de légumes dans les bocaux et fermez-les.
5. Laissez mariner 2 jours avant de déguster.

Croustillants de sardines
à la tomate et menthe fraîche

4 pers. / Facile / Prép. : 25 min / Cuis. : 4 min

8 filets de sardines / 1 tomate / 4 feuilles de filo / Mesclun / 1 c. à s. de crème fraiche épaisse / 4 c. à s. de menthe ciselée / Huile d'olive / Vinaigre balsamique / Sel, poivre

1. Ôtez le pédoncule de la tomate. Ébouillantez-la, puis refroidissez-la. Ôtez la peau ainsi que les graines, coupez la chair en petits dés.

2. Dans un saladier, mélangez les dés de tomates avec la crème, la menthe ciselée, le sel et le poivre.

3. Mettez à plat une feuille de filo. Huilez-la. Placez au centre environ 2 cuillerées de dés de tomate à la crème et 2 filets de sardine par-dessus, puis roulez la feuille de filo. Procédez de la même façon pour les 3 autres croustillants.

4. Passez les croustillants à la poêle avec de l'huile d'olive. En fin de cuisson, égouttez-les sur du papier absorbant.

5. Assaisonnez le mesclun avec de l'huile d'olive et du vinaigre balsamique. Dans chaque assiette, déposez un lit de mesclun et ajoutez un croustillant de sardines par-dessus.

Lasagne aux légumes d'été et sardines

4 pers. / Assez facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 15 min

12 feuilles de lasagne / 2 courgettes coupées en rondelles / 2 aubergines coupées en rondelles / 30 tomates-cerises / 1 poivron jaune émincé / 8 filets de sardines / 80 g de parmesan / 5 cl d'huile d'olive / 1 branche de romarin / Sel, poivre

1. Plongez les feuilles de lasagne dans de l'eau bouillante salée pendant 3 min, puis égouttez-les et refroidissez-les.

2. Faites poêler les rondelles de courgettes et d'aubergines à l'huile d'olive séparément. Assaisonnez. Gardez-les courgettes croquantes.

3. Faites sauter les lanières de poivron à l'huile d'olive pendant 2 min. Assaisonnez.

4. Assaisonnez les filets de sardines.

5. Mettez 4 feuilles de lasagne au fond du plat à gratin huilé, puis en alternant, mettez une couche de courgettes, de tomates et d'aubergines.

6. Parsemez de lanières de poivron, ajoutez un peu de romarin et de parmesan, puis posez 4 filets de sardine par-dessus et remettez une couche de lasagne.

7. Refaites l'opération une fois et terminez par une feuille de lasagne. Saupoudrez de parmesan et enfournez-les à 200 °C (th. 6-7) pour 5 min.

Ragoût de sardines à l'ail

4 pers. / Facile / Prép. : 45 min / Cuis. : 45 min

800 g de sardines / 1 petite boîte de concassé de tomates / 10 cl de vin blanc / 1 gousse d'ail hachée / 1 oignon haché / 1 c. à s. de basilic haché / 1 c. à c. d'herbes de Provence / 3 c. à s. d'huile d'olive / Sel, poivre

1. Enlevez la tête et la queue des sardines. Écaillez-les, videz-les, rincez-les abondamment sous l'eau froide et essuyez-les bien.
2. Faites colorer les sardines sur chaque face à l'huile d'olive dans une grande casserole.
3. Ajoutez le concassé de tomates, l'ail, l'oignon, le vin blanc, les herbes de Provence, le basilic, et faites cuire à couvert 10 min.
4. Baissez le feu et prolongez la cuisson 30 min. Assaisonnez et servez chaud ou froid.

Sardines à la vénitienne

4 pers. / Facile / Prép. : 25 min / Cuis. : 10 min

1 kg de sardines / 150 g de raisins secs / 4 oignons / 3 gousses d'ail / 15 cl d'huile d'olive / 100 g de pignons de pin / 150 g de farine / 50 cl de vinaigre blanc / Sel, poivre

1. Mettez à tremper les raisins dans de l'eau tiède pendant 15 min.
2. Enlevez la tête des sardines et videz-les. Farinez-les légèrement.
3. Faites cuire les sardines à la poêle sur feu vif 2 min de chaque côté.
4. Pelez et coupez les oignons en rondelles, pelez et hachez l'ail.
5. Ajoutez les oignons dans la poêle et faites-les revenir pendant 3 min, puis ajoutez l'ail et le vinaigre, portez à ébullition.
6. Disposez les sardines dans un plat, assaisonnez, parsemez de raisins et de pignons, puis versez le vinaigre bouillant dessus.
7. Laissez refroidir au réfrigérateur.

Sardines farcies aux fruits secs

4 pers. / Assez facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 15 min

1 kg de sardines / 80 g de parmesan / 50 g de pignons de pin / 50 g de noisettes concassées / 80 g de raisins secs / 100 g de chapelure / 5 cl de Noilly Prat / 2 oignons hachés / 12 feuilles de basilic / Huile d'olive

1. Faites tremper les raisins secs dans le Noilly Prat.
2. Écaillez, videz et coupez la tête et la queue des sardines. Rincez-les et séchez-les bien, puis glissez une demi-feuille de basilic à l'intérieur de chacune d'elles.
3. Faites revenir les oignons à l'huile d'olive, puis ajoutez les pignons de pin, les noisettes et les raisins secs.
4. Laissez évaporer le liquide, puis ajoutez la chapelure et le parmesan.
5. Salez légèrement les sardines et farcissez-les avec le mélange précédent.
6. Disposez-les sur un plat arrosées d'un filet d'huile d'olive et enfournez à 180 °C (th. 6) pour 15 min.

Sardines grillées sauce au tamarin et banane plantain

4 pers. / Facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 10 min

8 filets de sardines / 1 tamarin / 15 cl de lait de coco / 1/2 c. à c. de zeste de citron vert / 1 pincée de piment de Cayenne / 2 gousses d'ail / 2 c. à s. d'huile d'olive / Une demi-banane plantain / 1 c. à c. de curcuma / 1 c. à s. de jus de citron vert / 2 c. à s. d'huile d'arachide / Sel, poivre

1. Décortiquez le tamarin, épépinez-le et hachez la chair. Épluchez et hachez les gousses d'ail. Épluchez et coupez la banane plantain en rondelles.
2. Poêlez les filets de sardines avec l'huile d'olive et l'ail haché pendant 2 min.
3. Ajoutez les rondelles de banane, la chair de tamarin, le curcuma, le piment de Cayenne et faites cuire 5 min.
4. Ajoutez le lait de coco et le jus de citron vert, et poursuivez la cuisson encore 3 min.
5. Assaisonnez, décorez avec le zeste de citron vert et servez chaud.

Maquereaux en papillote, infusion d'herbes de Provence

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 15 min

8 filets de maquereaux / 4 feuilles de laurier / 4 branches de thym / 1 c. à s. de sel de Guérande / 4 c. à s. d'huile d'olive / 4 olives noires

1. Coupez quatre feuilles de papier sulfurisé de 30 x 30 cm. Lavez et essuyez les filets de maquereaux. Dénoyautez et hachez les olives.
2. Placez un filet de maquereau au centre d'une feuille de papier sulfurisé, posez dessus une feuille de laurier, une branche de thym, un peu de hachis d'olives et salez.
3. Recouvrez d'un second filet de maquereau et versez 1 c. à c. d'huile d'olive sur le tout.
4. Procédez de même pour les trois autres papillotes, puis fermez-les hermétiquement en rabattant les coins des feuilles et en les nouant avec de la ficelle.
5. Faites cuire les papillotes 15 min dans un four chaud à 210 °C (th. 7). Servez sans attendre.

Filets de maquereau farcis aux légumes

4 pers. / Facile / Prép. : 50 min / Cuis. : 30 min

4 filets de maquereau / 2 feuilles de chou / 2 blancs de poireau / 1 carotte / 40 g de beurre / 4 c. à s. d'huile d'olive / Sel, poivre

1. Enlevez la partie centrale des feuilles de chou et coupez-les en deux.
2. Épluchez et râpez la carotte. Lavez et coupez les blancs de poireau en fins bâtonnets.
3. Plongez les feuilles de chou 1 min dans une grande quantité d'eau bouillante salée et égouttez.
4. Faites cuire poireau et carotte dans une casserole avec le beurre 5 min.
5. Posez une demi-feuille de chou sur chaque filet de maquereau, répartissez les légumes dessus et assaisonnez. Roulez les filets. Arrosez d'huile d'olive et assaisonnez.
6. Posez les filets dans un plat sur une feuille de papier cuisson huilée et faites cuire au four 20 min à 200 °C (th. 6-7).

Filets de maquereaux au vin blanc

4 pers. / Facile / Prép. : 10 min / Cuis. : 20 min / Repos : 2 h

8 filets de maquereaux / 50 cl de vin blanc sec / 1 carotte / 2 oignons / 1 gousse d'ail / 1 bouquet garni / Le jus d'un citron / 1 c. à c. de coriandre en grains / 1 c. à c. de poivre en grains / Sel

1. Pelez la carotte et les oignons. Émincez-les. Pelez l'ail.
2. Dans une casserole émaillée, versez le vin blanc et un verre d'eau. Ajoutez-y l'émincé de carotte et d'oignon ainsi que la gousse d'ail, le bouquet garni, la coriandre et le poivre. Salez.
3. Portez doucement à ébullition et laissez frémir 10 min. Ajoutez le jus de citron et laissez à nouveau frémir 1 min.
4. Rincez et épongez les filets de maquereaux. Déposez-les dans le court-bouillon et portez à nouveau à ébullition. Comptez 5 min de cuisson à partir de cette reprise.
5. Égouttez le poisson et déposez-le dans une terrine en terre ou en faïence.
6. Filtrez le court-bouillon et versez-le chaud sur les filets de poisson. Repêchez les rondelles d'oignons et de carottes dans le filtre et déposez-les sur le poisson dans la terrine.
7. Laissez refroidir entièrement puis réfrigérez 2 h au moins avant de servir.

Charlotte de maquereaux

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min

4 filets de maquereaux fumés / 150 g de beurre / 4 c. à s. de crème fraîche épaisse / 4 endives / Sel

1. Enlevez la peau des filets de maquereaux.
2. Mixez les filets avec le beurre et la crème fraîche, puis assaisonnez.
3. Triez et lavez les endives, puis détachez les feuilles.
4. Garnissez l'intérieur de 4 ramequins avec les feuilles d'endives et remplissez avec les rillettes de maquereaux.
5. Démoulez et servez.

Maquereaux à la moutarde

4 pers. / Facile / Prép. : 10 min / Cuis. : 12 min

4 maquereaux pas trop gros / 2 c. à s. d'huile / 20 cl de crème fraîche liquide / 2 c. à s. de moutarde forte / Sel, poivre

1. Videz et lavez les maquereaux. Faites des incisions sur les flancs des poissons. Badigeonnez-les d'huile.
2. Lorsque le gril du four est bien rouge, mettez les poissons à griller de 5 à 6 min. Retournez-les et poursuivez la cuisson pendant 5 min.
3. Mélangez la crème fraîche et la moutarde. Réchauffez le mélange à petit feu. Salez et poivrez.
4. Déposez les poissons grillés sur un plat, nappez-les de sauce et servez avec des pommes de terre à la vapeur.

Maquereaux
au vin blanc

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : XX min / Repos : 15 min

4 maquereaux / 1 citron / 2 tomates / 2 échalotes / 50 cl de vin blanc / 1 branche de thym / 1 feuille de laurier / Sel, poivre

1. Videz les maquereaux et levez les filets. Lavez et coupez le citron et les tomates en rondelles. Pelez et coupez les échalotes en rondelles.
2. Déposez les filets de maquereaux dans un plat allant sur le feu. Ajoutez les rondelles de citron, de tomates et d'échalotes, ainsi que le thym et le laurier, puis assaisonnez.
3. Arrosez avec le vin blanc et portez à ébullition. Dès que le vin commence à bouillir, arrêtez le feu et laissez reposer 15 min avant de mettre le plat au réfrigérateur. Servez froid.

Filets de maquereaux
grillés salade à la papaye

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 6 min

4 beaux filets de maquereaux / 100 g de tomates-cerises / 1 carotte / 1 oignon de printemps / 10 cl de lait de coco / Le jus d'un citron vert / 100 g de germes de soja / 100 g de papaye / 2 c. à s. d'huile d'olive / Sel, poivre

1. Épluchez et râpez la carotte. Coupez les tomates-cerises en deux. Lavez et coupez l'oignon de printemps en rondelles fines. Épluchez, épépinez et coupez la papaye en lamelles.
2. Dans un bol, mélangez les lamelles de papaye, la carotte râpée, les germes de soja, les rondelles d'oignon de printemps, le lait de coco, les demi-tomates-cerises, le jus de citron vert et assaisonnez.
3. Dans une poêle, faites cuire les filets de maquereaux dans l'huile d'olive 3 min sur chaque face et assaisonnez. Servez les filets sur un lit de salade à la papaye.

Maquereaux grillés à la crème de fenouil

4 pers. / Facile / Prép. : 10 min / Cuis. : 20 min

4 maquereaux d'environ 250 g chacun, en filets / 2 c. à c. de moutarde mi-forte / 300 g de bulbe de fenouil épluché / 2 c. à s. de crème fraiche liquide / 2 c. à s. de jus de citron / Sel

1. Coupez le fenouil en petits morceaux, mettez-le dans une casserole avec 10 cl d'eau, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 15 à 20 min, en ajoutant un peu d'eau si cela est nécessaire
2. Rincez les filets de maquereaux et épongez-les.
3. Faites chauffer un gril ou une poêle à revêtement antiadhésif et faites griller les filets 2 min de chaque côté. Salez
4. Lorsque le fenouil est tendre, ajoutez la crème, la moutarde et le jus de citron. Salez, mixez et servez avec les maquereaux très chauds.

Tomates farcies au tartare de maquereaux

4 pers. / Facile / Prép. : 30 min / Marinade : 15 min

6 belles tomates / 2 maquereaux / 4 c. à s. de moutarde / 2 échalotes / 2 citrons / Sel, poivre

1. Levez les filets des maquereaux, enlevez la peau et hachez-les. Pelez et hachez les échalotes. Pressez les citrons pour en exprimer le jus.
2. Faites mariner les filets de maquereaux hachés avec les échalotes et le jus de citron pendant 15 min.
3. Coupez un chapeau sur quatre tomates et évidez l'intérieur. Ébouillantez les deux tomates restantes, puis passez-les sous l'eau froide et pelez-les. Coupez-les en deux, enlevez les graines et détaillez la chair en dés.
4. Mélangez les filets de maquereaux hachés et marinés avec la moutarde et les dés de tomates. Remplissez les quatre tomates évidées avec cette farce et servez frais.

Maquereaux tandoori

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 20 min / Marinade : 4 h

4 gros maquereaux / 2 yaourts / 5 c. à s. de poudre d'amandes / 2 gousses d'ail hachées / 2 c. à c. de gingembre / 1 c. à s. de flocons de paprika / 1 c. à s. de paprika en poudre / Le jus d'un citron / 5 c. à s. d'huile d'arachide / 1 c. à c. de fenugrec / 5 graines de cardamome verte / 1 graine de cardamome noire / 15 grains de poivre noir / 1 c. à c. de cumin en grains / 1 c. à c. de copeaux de cannelle

1. Dans un mortier, broyez ensemble le fenugrec, le poivre noir, les cardamomes, le cumin et la cannelle.
2. Mélangez les épices broyées avec le restant des ingrédients, excepté les maquereaux. Salez, poivrez et réservez au frais.
3. Lavez, videz et ébarbez les maquereaux.
4. Laissez mariner les maquereaux pendant au moins 4 h dans la marinade tandoori.
5. Égouttez les maquereaux, puis mettez-les à cuire, dans une poêle antiadhésive, 10 min de chaque côté.

Rillettes de maquereaux

4 pers. / Facile / Prép. : 10 min / Cuis. : 5 min / Réfrigération : 24 h

2 maquereaux d'environ 200 g chacun, en filets / 50 g de beurre / 2 branches d'estragon / 10 cl de vin blanc / 1 c. à c. de poivre vert en saumure / 1 filet d'huile d'olive / 2 branches de thym / Sel

1. Rincez les filets de maquereaux, puis mettez-les dans une casserole avec le vin blanc, un filet d'huile d'olive, le thym et du sel. Couvrez et laissez cuire 5 min à feu doux
2. Lorsque la chair des poissons est opaque, retirez-les du feu. Ôtez la peau et les arêtes éventuelles. Mélangez la chair avec le beurre. Salez
3. Rincez l'estragon et hachez les feuilles. Incorporez-les à la préparation ainsi que le poivre vert et le jus de cuisson des poissons
4. Mettez ces rillettes dans une jatte ou une petite terrine, couvrez et laissez au moins 24 h au réfrigérateur.

Terrine de mangue et de maquereaux

4 pers. / Facile / Prép. : 40 min / Cuis. : 25 min / Réfrigération : 7 h

1 mangue / 4 filets de maquereaux fumés / 2 oignons / 2 c. à s. de vinaigre / 2 c. à s. de sucre / 40 g de beurre / Le jus de 2 oranges / 4 feuilles de gélatine / 1 pincée de cumin / 3 c. à s. de coriandre hachée / Sel, poivre

1. Épluchez et émincez les oignons. Épluchez et coupez la mangue en cubes.
2. Faites cuire les oignons avec le beurre 5 min, ajoutez les cubes de mangue, le sucre, le vinaigre ainsi que le jus d'oranges, et poursuivez la cuisson à feu doux et à couvert pendant 20 min.
3. Faites tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
4. Salez et poivrez le mélange oignons-mangue, puis ajoutez le cumin et la coriandre. Incorporez la gélatine et égouttez le tout en gardant le jus de cuisson.
5. Placez la moitié du mélange oignons-mangue dans une terrine. Posez par-dessus les filets de maquereaux dans le sens de la longueur. Versez le restant des oignons-mangue par-dessus et finissez par le jus de cuisson.
6. Laissez prendre la terrine 7 h au réfrigérateur. Servez frais.

Maquereaux pochés à la rémoulade

4 pers. / Facile / Prép. : 10 min / Cuis. : 10 min

4 maquereaux d'environ 250 g chacun, vidés / 1 c. à c. de moutarde forte / 3 c. à s. de vinaigre de vin / 1 œuf / 1 pincée de piment / 1 belle échalote / 1 feuille de laurier / 1 branche d'estragon / 15 cl d'huile / 3 brins de ciboulette / Sel

1. Faites durcir l'œuf 10 min à l'eau bouillante.
2. Pelez l'échalote, hachez-la finement, mettez-la dans une petite casserole avec le vinaigre et portez doucement à ébullition. Laissez frémir jusqu'à évaporation presque totale du liquide
3. Rincez les poissons sous l'eau froide. Mettez-les dans une casserole, couvrez-les d'eau, salez, ajoutez le laurier et laissez cuire 10 min sans laisser bouillir
4. Écalez l'œuf, mettez le jaune dans un bol, puis écrasez-le à la fourchette en y ajoutant l'échalote et le vinaigre. Incorporez la moutarde et le piment. Salez. Versez l'huile en filet, en fouettant comme pour une mayonnaise
5. Rincez l'estragon et la ciboulette, hachez-les finement. Incorporez-les à la sauce. Ajoutez de 3 à 4 c. à s. d'eau de cuisson des poissons en mélangeant avec une cuillère
6. Égouttez les poissons et servez sans attendre.

Saumon, truite de mer et alose

FILETS D'ALOSE à l'oseille

4 pers. / Facile / Prép. : 5 min / Cuis. : 5 min

1 alose d'environ 1,5 kg, écaillée, vidée, levée en filets / 1 c. à s. d'huile / 15 cl de crème fraîche épaisse / 100 g d'oseille fraîche / 10 g de beurre / 2 c. à s. de Noilly-Prat (vermouth blanc) / Sel

1. Rincez les filets de poisson, épongez-les avec du papier absorbant, coupez-les en deux et salez le côté chair.
2. Ôtez les queues épaisses des feuilles d'oseille, lavez celles-ci, égouttez-les, coupez-les en fines lanières et mettez-les dans une casserole avec le beurre.
3. Laissez fondre à feu très doux quelques minutes, puis ajoutez le Noilly-Prat et salez. Mélangez. Incorporez la crème fraîche, laissez frémir doucement pendant la cuisson du poisson.
4. Faites chauffer l'huile dans une poêle à revêtement antiadhésif, faites-y cuire les filets de poisson à feu moyen, 2 min de chaque côté. Servez sans attendre, avec la sauce à l'oseille à part.

ALOSE POCHÉE

4 pers. / Facile / Prép. : 10 min / Cuis. : 10 min

1 alose d'environ 1,2 kg, écaillée et vidée / 1 c. à c. de piment doux ou de paprika / Environ 2 litres de court-bouillon / 50 g d'amandes mondées (sans peau) / 2 c. à s. de jus de citron / 1/2 c. à c. de cannelle / 100 g de beurre / 1 pincée de piment fort / Sel, poivre

1. Rincez soigneusement le poisson. Couchez-le dans un plat à feu ovale ou dans une poissonnière. Mettez de côté les œufs ou la laitance.
2. Portez le court-bouillon à ébullition. Versez-le sur l'alose de façon qu'elle soit juste recouverte. Posez le plat sur le feu, couvrez avec de l'aluminium ménager et laissez frémir 10 min.
3. Pendant ce temps, faites fondre 20 g de beurre dans une poêle à revêtement antiadhésif et faites dorer les amandes.
4. Rincez les œufs ou la laitance, puis épongez-les dans du papier absorbant. Faites chauffer 10 g de beurre dans une petite poêle et faites dorer les œufs ou la laitance 1 min de chaque côté. Salez.
5. Faites fondre le reste du beurre. Ajoutez-y le jus de citron, la cannelle, le piment fort et le piment doux. Salez et poivrez légèrement.
6. Égouttez l'alose, retirez la peau et posez-la sur un plat de service. Entourez-la avec les œufs et les amandes. Servez, avec le beurre à part.

BRICKS DE SAUMON au citron confit et menthe fraîche

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 10 min

4 feuilles de brick / 4 petits pavés de saumon / 1 citron confit / 4 feuilles de menthe / 20 g de beurre fondu / 1 filet d'huile d'olive / Sel, poivre

1. Assaisonnez les pavés de saumon. Faites chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive et faites colorer le saumon 30 secondes de chaque côté. Posez-les sur du papier absorbant et laissez refroidir.
2. Coupez le citron confit en quatre.
3. Étalez les 4 feuilles de brick et badigeonnez-les de beurre fondu.
4. Déposez au centre de chaque feuille une feuille de menthe, puis un quartier de citron confit, finissez par une tranche de saumon. Pliez-les en quatre et retournez-les sur un plat huilé.
5. Enfournez les bricks à 210 °C (th. 7) pour 8 min et servez.

BRIOUATS DE SAUMON

4 pers. / Assez facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 10 min

8 feuilles de brick / 100 g de saumon / 1/2 c. à c. de cumin / 1/2 c. à c. de paprika / 1 œuf / 2 c. à s. d'huile d'olive / Quelques feuilles de persil et de coriandre / Sel, poivre

1. Enlevez les arêtes du saumon s'il y en a, puis hachez-le.
2. Dans une poêle, faites revenir le saumon dans l'huile d'olive pendant 5 min, puis assaisonnez-le avec le cumin, le paprika et les herbes hachées.
3. Séparez le blanc du jaune d'œuf.
4. Découpez les feuilles de brick en deux, puis déposez 1 c. à c. de farce à l'extrémité d'une demi-feuille. Rabattez les côtés et roulez la feuille sur elle-même.
5. Soudez les bords avec du blanc d'œuf et faites dorer les rouleaux dans de l'huile très chaude pendant 5 à 6 min.

Cannelloni au saumon et petits légumes

4 pers. / Assez facile / Prép. : 25 min / Cuis. : 50 min

20 tubes à cannelloni / 200 g de saumon / 200 g de crème fraiche épaisse / 1 blanc d'œuf / 1 carotte coupée en dés / 1 courgette / Un demi-navet coupé en dés / 2 échalotes hachées / 1 blanc de poireau émincé / 15 cl de vin blanc / 25 cl de fumet de poisson / 75 cl de crème fraiche liquide / 1 filet d'huile d'olive / Le jus d'un citron / Sel, poivre

1. Faites revenir les échalotes et le poireau à l'huile d'olive, puis ajoutez le vin blanc et laissez réduire aux trois quarts.

2. Ajoutez le fumet de poisson et laissez réduire de moitié. Ajoutez les 75 cl de crème et laissez bouillir 1 min. Assaisonnez, ajoutez le jus de citron et passez le tout au chinois.

3. Récupérez le vert de la courgette et coupez-le en dés. Faites cuire les dés de légumes (carotte, navet ainsi que le poireau émincé) séparément dans de l'eau bouillante salée pendant 2 min. Égouttez-les.

4. Coupez le saumon en cubes et mettez-le dans le bol du mixeur avec le blanc d'œuf et assaisonnez. Mixez et incorporez progressivement les 200 g de crème. Ajoutez à l'aide d'une spatule les dés de légumes et mélangez.

5. Farcissez les tubes à cannelloni avec la préparation.

6. Versez un peu sauce dans un plat creux. Posez les cannelloni dessus et nappez de sauce, puis enfournez à 180 °C (th. 6) pour 40 min environ.

CHARLOTTE
aux deux saumons

4 pers. / Facile / Prép. : 40 min / Cuis. : 10 min / Repos : 4 h

200 g de saumon fumé / 500 g de filet de saumon / 5 feuilles de gélatine / 2 c. à s. d'huile d'olive / 4 c. à s. de crème fraîche épaisse / 1 bouquet de basilic / 1 bouquet de ciboulette / Le jus d'un citron / Sel, poivre

1. Mettez à tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide pour les ramollir. Triez, lavez et hachez les herbes.
2. Faites cuire le filet de saumon dans l'huile d'olive pendant 4 min.
3. Faites chauffer la crème et ajoutez-y la gélatine égouttée.
4. Hachez les herbes, effeuillez le saumon et ajoutez la crème et le jus de citron, assaisonnez.
5. Tapissez un saladier avec le saumon fumé, puis versez-y la préparation.
6. Placez au réfrigérateur pendant au moins 4 h.

CLAFOUTIS AU POREAU
et au saumon

4 pers. / Facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 30 min

50 cl de lait / 150 g de farine / 50 g de poudre d'amandes / 3 œufs / 400 g de saumon / 1 poireau / 1 c. à c. d'estragon haché / Sel, poivre

1. Enlevez la peau et les arrêtes du saumon, puis détaillez-le en dés.
2. Coupez le poireau en deux, lavez-le à l'eau froide et détaillez-le en tronçons.
3. Versez la farine et la poudre d'amandes dans un grand bol. Séparez les blancs des jaunes.
4. Mélangez la farine et le lait en remuant constamment avec un fouet, ajoutez les jaunes d'œufs, puis assaisonnez.
5. Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à votre pâte.
6. Répartissez le poireau et le saumon au fond d'un plat beurré. Assaisonnez, puis versez la pâte à clafoutis.
7. Enfournez à 180 °C (th. 6) pour 30 min. Dégustez tiède.

Crumble au saumon

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 45 min

600 g saumon coupé en tranches / 1 courgette coupée en julienne / 1 carotte coupée en julienne / 1 poireau coupé en julienne / 40 cl de crème fraîche liquide / 3 c. à s. d'huile d'olive / 100 g de poudre d'amandes / 50 g de beurre en pommade / 100 g de mie de pain / 1 c. à s. de basilic frais haché / 1 c. à c. de sel / Sel, poivre

1. Dans un saladier, mélangez la poudre d'amandes, la mie de pain, le basilic, le sel ainsi que le beurre et travaillez du bout des doigts jusqu'à ce que la pâte devienne sableuse ou bien émiettée.
2. Faites cuire les légumes dans une poêle avec l'huile pendant 5 min. Ajoutez la crème et poursuivez la cuisson 5 min.
3. Versez les légumes dans un plat préalablement beurré et assaisonnez. Ajoutez les tranches de saumon par-dessus et assaisonnez
4. Saupoudrez de pâte à crumble et enfournez à 190 °C (th. 6-7) pendant 35 min. Servez chaud.

Darnes de saumon farcies

4 pers. / Assez facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 1 h

4 darnes de saumon / 1 filet de saumon / 75 g de farine / 2 oignons / 2 œufs / 20 g de sucre / 1 c. à c. de quatre-épices / 1 litre de fumet de poisson / Sel, poivre

1. Pelez et hachez les oignons.
2. Enlevez la peau du filet de saumon et hachez-le.
3. Mélangez le saumon haché avec les oignons, les œufs, le sucre et la farine. Assaisonnez avec le sel, le poivre et le quatre-épices.
4. Remplissez le trou des darnes avec la farce, puis déposez-les dans une casserole.
5. Versez le fumet de poisson par-dessus et cuisez à feu très doux pendant 1 h.

Dés de saumon au son d'avoine, parfum de cannelle

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 5 min / Marinade : 15 min

1 darne de saumon / 1 c. à c. de cannelle moulue / 1 c. à s. de jus de citron / 1 c. à s. de vinaigre aromatisé / 1 c. à s. de farine complète / 1 c. à s. de son d'avoine / Sel, poivre

1. Détaillez la darne de saumon en cubes d'environ 1 cm de côté. Disposez-les dans un grand bol et ajoutez-y la cannelle. Arrosez de jus de citron et de vinaigre, puis assaisonnez de sel et de poivre.

2. Mélangez délicatement tous les ingrédients de manière à bien enrober les cubes de poisson. Laissez ainsi mariner environ 15 min à température ambiante.

3. Versez la farine complète et le son d'avoine dans un autre bol. Mélangez-les intimement.

4. À la fin du temps de marinade, sortez les cubes de saumon du bol et égouttez-les très soigneusement. Versez-les dans le bol contenant le mélange de farine et de son, mélangez de nouveau de manière à bien enrober le poisson.

5. Mettez ensuite les cubes de saumon ainsi préparés dans une poêle et faites-les dorer sur toutes les faces, à sec (sans matière grasse), pendant 5 min environ.

6. À la fin de la cuisson, transvasez-les dans un bol de service et servez aussitôt.

Le saviez-vous ? Le vinaigre dépend du goût de chacun. Cependant, on peut conseiller un vinaigre à l'échalote, qui s'intègre parfaitement à la préparation. Dans le même ordre d'idées, le choix de la farine complète dépend aussi du goût ou de l'envie de chacun.

FILETS DE SAUMON MARINÉS
aux nouilles fraîches

6 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 10 min / Macération : 48 h

1 kg de saumon pris au milieu du poisson, en filets, avec la peau (sans peau) / 3 c. à s. de sucre / 3 c. à s. de sel / 1 c. à c. de poivre mignonnette / 1 c. à c. de graines d'aneth / 500 g de nouilles fraiches vertes / 1 branche d'aneth / Sel

Pour la sauce : 1 c. à s. de basilic à l'huile / 1 gousse d'ail pelée / 1 jaune d'œuf / 5 c. à s. d'huile d'olive / 25 g de pistaches mondées / 50 g de vieux parmesan râpé / 2 c. à s. de jus de citron / Sel, poivre

1. Ne lavez pas le poisson, mais essuyez-le simplement avec du papier absorbant.

2. Mélangez le sucre, le sel, le poivre mignonnette et les graines d'aneth. Versez un tiers du mélange dans une assiette creuse.

3. Posez dessus un filet de poisson, peau dessous, et saupoudrez avec le deuxième tiers du mélange.

4. Recouvrez avec le second filet de poisson, peau au-dessus, puis saupoudrez avec le dernier tiers.

5. Couvrez d'aluminium ménager et d'une planchette surmontée d'un poids, puis laissez macérer 48 h au réfrigérateur, en retournant le bloc de saumon une fois chaque jour.

6. Le jour du repas, préparez la sauce : mixez les pistaches en poudre, puis passez l'ail au presse-ail au-dessus du robot. Ajoutez le basilic et le jaune d'œuf.

7. Faites à nouveau fonctionner l'appareil tout en versant l'huile, le jus de citron, le parmesan, un peu de sel et du poivre. Lorsque la sauce est homogène, versez-la dans un bol.

8. Faites bouillir de l'eau dans un cuit-vapeur. Essuyez les filets de saumon, posez-les côte à côte dans le compartiment perforé, peau au-dessus, couvrez et laissez cuire 10 min.

9. Pendant ce temps, faites bouillir une grande casserole d'eau, salez-la et faites cuire les nouilles de 2 à 3 min.

10. Égouttez les nouilles et mettez-les dans un plat. Salez-les. Ôtez la peau du saumon, coupez chaque filet en trois, disposez-le sur les nouilles. Décorez avec quelques brins d'aneth. Servez la sauce à part.

Dos de saumon et vinaigrette d'agrumes

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 8 min

4 pavés de saumon / Le jus d'un demi-pamplemousse / Le jus d'une demi-orange / Le jus d'un demi-citron vert / 10 c. à s. d'huile d'olive / 1 pincée de romarin / 8 tomates-cerises / 4 c. à s. d'aneth haché / Sel, poivre

1. Mélangez le jus des agrumes, assaisonnez. Ajoutez l'huile d'olive et le romarin.
2. Assaisonnez les pavés de saumon et saupoudrez-les d'aneth. Incisez la peau. Faites préchauffer la plancha à 180 °C.
3. Placez les pavés de saumon sur la plancha et les tomates-cerises autour. Laissez cuire 8 min environ sans retourner les pavés.
4. Servez les pavés de saumon cuits à l'unilatéral avec les tomates-cerises et arrosez-les de vinaigrette d'agrumes.

Filets de saumon à l'ail et au persil

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 10 min

1 gousse d'ail / 4 filets de saumon / 70 g de chapelure / 2 c. à s. de jus de citron / 1 bouquet de persil frais, haché / Sel, poivre

1. Pelez et hachez la gousse d'ail.
2. Disposez les pièces de saumon dans un plat à four, avec un petit fond d'eau. Enfournez à 210 °C (th. 7) et faites cuire les poissons pendant 5 min, en les retournant.
3. Versez la chapelure dans un bol. Incorporez-y l'ail, le jus de citron et le persil. Salez et poivrez. Mélangez bien.
4. Répartissez cette préparation sur les poissons et placez-les pour 5 min sous le gril du four. Servez chaud.

Le saviez-vous ? Aucune matière grasse pour une cuisson douce et saine : voilà l'un des attraits de cette recette.

HAMBURGER AU TARTARE DE SAUMON
aux fruits de la passion

4 pers. / Facile / Prép. : 25 min / Cuis. : 10 min

4 pains à hamburger / 300 g de saumon extra frais sans peau / 2 échalotes hachées / 2 fruits de la passion / 2 c. à s. de sauce anglaise / 1 c. à s. de sauce de soja / 1 c. à s. de baies roses / 2 c. à s. de ciboulette ciselée / 50 g de mesclun / 4 c. à s. de mayonnaise / 1 c. à s. de ketchup / 2 cl de cognac / 1 trait de sauce anglaise / Tabasco / Sel, poivre

1. Découpez la chair du saumon en petits dés. Coupez les fruits de la passion en deux et récupérez les grains et le jus.

2. Mélangez la chair du saumon avec les échalotes hachées, les fruits de la passion, la sauce anglaise, la sauce de soja, les baies roses, quelques gouttes de tabasco et la ciboulette ciselée. Salez, poivrez, recouvrez et réservez au frais pendant 10 min.

3. Fouettez la mayonnaise avec le ketchup, le cognac, un trait de sauce anglaise et un peu de Tabasco.

4. Ouvrez les pains en deux et faites-les légèrement toaster au four. Badigeonnez-les ensuite avec la sauce, puis disposez le mesclun dessus.

5. Formez 4 steaks avec le tartare de saumon, posez-les sur le mesclun et replacez le chapeau par-dessus. Savourez de suite.

KOULIBIAC DE SAUMON

4 pers. / Assez facile / Prép. : 45 min / Cuis. : 40 min / Repos : 30 min

400 g de filet de saumon sans peau / 250 g de pâte à brioche non sucrée / 200 g de champignons de Paris / 2 oignons / 75 g de riz / 2 œufs durs + 1 jaune / 100 g de beurre / 1 bouquet de persil / Sel, poivre

1. Découpez le saumon en petites escalopes et faites-les cuire à la poêle dans un peu de beurre 2 ou 3 min.
2. Triez, lavez et coupez les champignons en petits morceaux, puis faites-les revenir dans du beurre avec les oignons pendant 5 min.
3. Hachez les œufs durs. Pelez et hachez les oignons. Rincez, essorez et ciselez le persil. Faites cuire le riz à l'eau.
4. Étalez la pâte et déposez dessus, en couches successives, le riz, les œufs, les champignons, le saumon et le persil, en assaisonnant entre les différents ingrédients. Refermez la pâte en chausson et soudez-la avec du jaune d'œuf. Laissez lever dans un endroit tiède pendant 30 min.
5. Badigeonnez le koulibiac de jaune d'œuf et percez un petit trou sur le dessus. Insérez dedans un petit rouleau de papier sulfurisé ou d'aluminium pour ménager une cheminée.
6. Enfournez à 180 °C (th. 6) pour 35 min et servez dès la sortie du four.

LASAGNE AU SAUMON et aux épinards

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 55 min

400 g de lasagne / 1 kg d'épinards frais / 3 c. à s. d'huile d'olive / 4 pavés de saumon / 1 boule de mozzarella / 50 cl de lait / 30 g de farine / 30 g de beurre / Sel, poivre, muscade

1. Triez, lavez et équeutez les épinards, puis faites-les cuire dans l'huile d'olive pendant 5 min (il ne faut plus qu'il y ait d'eau), assaisonnez.
2. Pour la béchamel, faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine et remuez sur un feu doux pendant 3 min.
3. Ajoutez le lait et fouettez sur un feu vif jusqu'à ce que le mélange épaississe, assaisonnez.
4. Coupez le saumon en petits cubes.
5. Dans un plat à gratin huilé, déposez une couche de lasagne, puis alternez avec des couches d'épinards, des cubes de saumon et des tranches de mozzarella.
6. Versez la béchamel dessus et terminez par des tranches de mozzarella.
7. Enfournez à 180 °C (th. 6) pour 40 min. Servez chaud.

Pissaladière
au saumon et lentilles

4 pers. / Facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 10 min

1 rouleau de pâte à pizza / 600 g d'oignons confits / 400 g de saumon cru / 100 g de lentilles cuites / 200 g de mozzarella / Farine

1. Coupez le saumon en petits dés. Râpez la mozzarella.
2. Déroulez la pâte à pizza sur une plaque allant au four, et couvrez-la avec les oignons confits.
3. Ajoutez les lentilles, parsemez de dés de saumon et saupoudrez le tout de mozzarella râpée.
4. Enfournez à 210 °C (th. 7) pour 8 à 10 min selon la puissance de votre four.

Papillotes de saumon
au jambon cru

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 10 min

4 pavés de saumon / 4 tranches de jambon cru / 4 petites branches de thym / 4 feuilles de laurier / Sel, poivre

1. Salez et poivrez les pavés de saumon. Déposez sur le poisson une feuille de laurier et une branche de thym.
2. Enroulez les pavés dans une tranche de jambon cru et liez le tout avec de la ficelle de cuisine.
3. Réalisez les papillotes en déposant le poisson sur une feuille de papier sulfurisé, puis fermez hermétiquement.
4. Déposez les papillotes dans un plat et enfournez à 200 °C (th. 6-7) pendant 10 min.

Pavés de saumon
en croûte épicée aux agrumes

4 pers. / Facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 5 min / Congélateur : 1 h

4 pavés de saumon / 1 citron / 1 orange / Un demi-pamplemousse / 125 g de chapelure blanche / 1 pincée de curry / 1 pincée de paprika / 15 g de gingembre haché / 20 g de sucre / 10 g de moutarde / 80 g de beurre en pommade / 1 filet d'huile d'olive / Sel, poivre

1. Récupérez le zeste des agrumes, plongez-le 1 min dans de l'eau bouillante, puis refroidissez-le.
2. Pressez les agrumes. Dans leur jus, ajoutez le zeste ainsi que le sucre et faites réduire à l'état de sirop. Ajoutez le curry.
3. Réunissez dans le bol du blender la chapelure, la moutarde, le beurre en pommade, le paprika et le gingembre. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
4. Étalez la pâte entre deux feuilles de papier cuisson sur 1 cm d'épaisseur et placez-la au congélateur pendant 1 h.
5. Découpez la croûte aux agrumes de la même taille que les pavés de saumon.
6. Faites chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive et faites colorer les pavés 30 secondes de chaque côté.
7. Ajoutez la croûte d'agrumes côté chair, puis enfournez pour 3 min à 210 °C (th. 7).

SAUMON AUX LENTILLES
et au vin de Chanturgue

4 pers. / Assez facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 40 min

4 filets de saumon de 150 g / 200 g de lentilles vertes / 1 oignon / 1 carotte / 200 g de beurre / 100 g de poitrine fumée coupée en dés ou de lardons / 50 cl de bouillon de volaille / 1 bouquet garni / 30 cl de vin de Chanturgue / 3 échalotes / 5 cl de crème fraiche liquide / Huile d'olive / Sel, poivre

1. Pelez et hachez l'oignon. Pelez et coupez la carotte en dés.
2. Faites suer l'oignon dans 20 g de beurre, puis ajoutez les carottes et la poitrine fumée (ou les lardons), et laissez suer 5 min.
3. Ajoutez les lentilles et le bouquet garni, mouillez avec le bouillon de volaille et faites cuire 25 min à feu doux. Liez avec 30 g de beurre.
4. Pour la sauce, hachez finement les échalotes, mettez-les dans une casserole avec le vin rouge, portez à ébullition et faites réduire aux trois quarts.
5. Ajoutez la crème, chauffez et incorporez 150 g de beurre en fouettant. Assaisonnez et réservez.
6. Salez les filets de saumon, puis poêlez-les à l'huile d'olive 2 min de chaque côté.
7. Dressez les lentilles sur les assiettes, déposez les filets de saumon dessus et nappez de sauce.

SAUMON AU BEURRE
de miel

4 pers. / Facile / Prép. : 7 min / Cuis. : 8 min

600 g de saumon en filet, sans peau / 2 échalotes / 50 g de beurre / 5 c. à s. de vinaigre de cidre / 1 branche d'estragon / 1 c. à c. de miel / Sel, poivre

1. Rincez le saumon, coupez-le en quatre portions égales, salez-les et faites-les cuire de 5 à 7 min dans un cuit-vapeur
2. Pendant ce temps, pelez les échalotes et hachez-les finement. Mettez-les dans une casserole avec le vinaigre, laissez cuire doucement jusqu'à évaporation totale du liquide. Ajoutez le miel, salez, poivrez, mélangez
3. Coupez le beurre en morceaux, ajoutez-le d'un seul coup, et remuez la casserole en la tenant à 2 cm au-dessus de la source de chaleur, jusqu'à ce que le beurre soit fondu et que la sauce soit liée.
4. Hachez finement l'estragon et incorporez-le à la sauce
5. Déposez le poisson sur des assiettes chaudes, nappez-les de beurre de miel et servez.

SAUMON
en croûte noire

4 pers. / Facile / Prép. : 25 min / Cuis. : 8 min

4 tranches de filet de saumon avec peau / 2 c. à s. d'huile d'olive / 2 c. à s. de quatre-épices / 2 c. à s. de paprika

1. Mélangez les quatre-épices et le paprika.
2. Écaillez le saumon, enlevez les arêtes et passez-le sous l'eau froide.
3. Poêlez le saumon 4 min côté peau avec l'huile d'olive, retournez-le et poursuivez la cuisson 2 min.
4. Déposez le saumon sur le mélange d'épices côté peau.
5. Dans une poêle antiadhésive, placez le saumon côté peau et faites cuire 2 min. Servez avec la peau vers le haut.

TARTARE DE SAUMON
et de rollmops

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 5 min

2 pavés de saumon frais / 2 rollmops / 2 c. à s. de vin blanc / 1 oignon / 1 c. à c. de sucre / Sel, poivre

1. Épluchez l'oignon et coupez-le en rondelles.
2. Dans une casserole, versez le vin et le sucre, puis ajoutez les rondelles d'oignon. Laissez cuire à feu doux pendant 5 min.
3. Hachez au couteau les pavés de saumon et les rollmops. Mélangez-les avec le sirop de vin refroidi.
4. Présentez dans des verres et servez frais.

SAUMON MENTHOLÉ aux lamelles de courgettes

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 15 min

4 darnes de saumon / 3 courgettes / 1 citron non traité / 10 branches de menthe / Huile d'olive / Sel, poivre

1. Lavez les courgettes, coupez les extrémités, puis épluchez-les avec un économe afin de former des lamelles sur toute la longueur des courgettes.
2. Découpez 4 feuilles de papier d'aluminium et disposez sur chacune une couche épaisse de lamelles de courgettes.
3. Rincez les darnes de saumon. Lavez le citron et découpez 8 tranches fines que l'on posera sur le poisson.
4. Rincez la menthe, essuyez-la sur du papier absorbant puis hachez les feuilles.
5. Ajoutez le hachis de menthe à la préparation, salez et poivrez. Versez un filet d'huile sur chaque poisson et refermez la papillote.
6. Faites cuire à la vapeur pendant 15 min. Servez bien chaud.

SAUMON FRAIS à la mozzarella, sur lit de courgettes

2 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 25 min

2 courgettes / 1 tomate / 50 g de mozzarella / 1 pavé de saumon frais, d'environ 150 g / 1 c. à c. d'huile d'olive / Basilic frais, ciselé / Sel, poivre

1. Lavez les courgettes et éliminez les extrémités. Sans les peler, coupez-les dans leur longueur et creusez-les.
2. Lavez et équeutez la tomate. Détaillez la chair en dés. Égouttez la mozzarella et taillez-la en dés. Faites de même avec le saumon.
3. Versez l'huile d'olive dans une sauteuse et faites chauffer. Faites-y revenir la tomate, le saumon et le basilic pendant 3 ou 4 min. Salez et poivrez.
4. Disposez les courgettes dans un plat à four, face bombée vers le bas. Garnissez-les avec la préparation précédente. Répartissez ensuite les petits dés de mozzarella sur le tout.
5. Enfournez à 180 °C (th. 6), sans couvrir le récipient, et laissez cuire environ 20 min. Servez dès la sortie du four, bien chaud.

Le savie-vous ? La véritable mozzarella est confectionnée à partir de lait de bufflonne. Sa saveur est nettement plus prononcée que la mozzarella au lait de vache, privilégiée par la majorité des fabricants industriels.

SOUPE AU SAUMON,
aux lentilles corail et à l'orge

4 pers. / Facile / Prép. : 10 min / Cuis. : 30 min

Un demi-oignon / Huile d'olive / 1 litre de bouillon de légumes / 2 poignées d'orge / 2 poignées de lentilles corail / 2 pavés de saumon / 1 pincée de piment rouge en poudre

1. Épluchez et hachez le demi-oignon. Versez un petit peu d'huile d'olive dans une casserole et faites chauffer. Faites revenir l'oignon.

2. Versez le bouillon de légumes dans une casserole et faites-le chauffer.

3. Ajoutez l'orge et les lentilles dans la casserole contenant déjà l'oignon. Mélangez et faites-les cuire pendant quelques instants, sans cesser de remuer.

4. Mouillez avec le bouillon de légumes bien chaud. Mélangez et poursuivez la cuisson à feu doux pendant environ 20 min, en remuant régulièrement.

5. À l'issue de cette cuisson, ajoutez le saumon et continuez la cuisson pendant environ 10 min, jusqu'à ce que le saumon soit cuit.

6. Transvasez la préparation dans une soupière. Agrémentez-la d'un filet d'huile d'olive et d'un peu de piment rouge. Servez aussitôt, bien chaud.

Bon à savoir : La quantité exacte de piment dépend du goût de chacun. La saveur de celui-ci ne doit cependant pas masquer les autres parfums de cette savoureuse soupe.

HAMEÇONS TRIPLES

Bouchons forme poire

TARTE AU SAUMON et épinards frais

6 pers. / Facile / Prép. : 25 min / Cuis. : 35 min

1 rouleau de pâte brisée / 400 g de saumon frais / 100 g de mozzarella râpée / 300 g de feuilles d'épinards frais / 1 gousse d'ail épluchée / 5 c. à s. de crème fraîche épaisse / 25 g de beurre / Sel, poivre

1. Étalez la pâte et piquez-la partout à l'aide d'une fourchette. Beurrez un moule à tarte et garnissez-le de pâte brisée.

2. Recouvrez d'un papier sulfurisé et de légumes secs, puis enfournez à 200 °C (th. 6-7) pour 10 min. À l'issue de la cuisson, retirez les légumes secs ainsi que le papier sulfurisé et poursuivez la cuisson 3 min. Laissez refroidir la pâte.

3. Équeutez les feuilles d'épinards, lavez-les et coupez-les grossièrement. Faites fondre 25 g de beurre dans une casserole et ajoutez les épinards.

4. Assaisonnez, piquez la gousse d'ail sur une fourchette et mélangez avec celle-ci. Laissez cuire 2-3 min et égouttez-les.

5. Assaisonnez la crème épaisse et ajoutez les épinards. Mélangez bien et versez la préparation sur le fond de tarte.

6. Coupez le saumon en petits cubes et assaisonnez-les. Placez-les sur les épinards à la crème. Saupoudrez de mozzarella râpée.

7. Enfournez à 180 °C (th. 6) pour 10 min environ. Servez accompagné d'une salade d'endives.

Bouchons forme longue

PANIERS EN OSIER

ÉPUISETTE DE BATEAU

Terrine de saumon sauvage et de carottes

6 pers. / Assez facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 1 h 05

650 g de carottes / 200 g de dos de saumon sauvage sans la peau / 4 œufs / 25 cl de crème de soja / 2 c. à s. de farine de quinoa / 1 petite poignée de persil haché / Huile pour le moule / Farine pour le moule / Noix de muscade râpée / Sel, poivre

1. Grattez les carottes et détaillez-les en épaisses rondelles. Faites-les ensuite cuire à la vapeur pendant environ 20 min. En fin de cuisson, elles doivent être encore croquantes.

2. Détaillez la pièce de saumon en cubes et mettez ceux-ci dans le bol d'un mixeur. Hachez grossièrement et réservez.

3. Cassez les œufs au-dessus du bol vide du mixeur. Ajoutez la crème de soja, la farine de quinoa et le persil. Assaisonnez de muscade, de sel et de poivre. Mixez le tout.

4. Incorporez alors les carottes cuites dans le bol du mixeur contenant les ingrédients précédents et mixez une nouvelle fois.

5. Huilez et farinez sans excès un moule à cake. Versez-y la moitié de la préparation, puis ajoutez le saumon haché. Recouvrez avec la seconde moitié de la préparation aux carottes.

6. Enfournez pour environ 45 min à 200 °C (th. 6-7). En fin de cuisson, sortez la préparation du four et laissez-la tiédir avant de déguster. Cette terrine peut également se savourer froide.

Le saviez-vous ? Bien qu'il soit souvent considéré – à tort – comme une céréale, le quinoa (certains disent la quinoa) appartient à la même famille que les épinards. Il s'agit d'une petite plante originaire de la région andine, qui constituait l'essentiel de l'alimentation des peuplades locales, avec la courge et le maïs. D'où son surnom de riz des Incas. Aujourd'hui de plus en plus apprécié, notamment dans nos régions, où il est souvent commercialisé dans le cadre du commerce équitable, le quinoa est particulièrement nutritif : il est riche en oligo-éléments, contient plus de protéines que la plupart des céréales et recèle pas moins de huit acides aminés essentiels. Le quinoa est donc à recommander pour apporter un judicieux complément aux légumineuses dans le cadre d'un régime sans viande. Attrait supplémentaire : il est très facile à cuisiner et est d'un goût relativement neutre, quoique avec une petite note de noisette tout à fait agréable.

TRUITE DE MER au vin de chinon

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 20 min

1 truite de mer d'environ 1,2 kg, vidée / 30 cl de chinon (vin rouge) / 2 échalotes / 150 g de têtes de champignons de Paris / 1 branche de thym / 1 carotte / 3 c. à c. de fumet de poisson en poudre / 60 g de beurre / Sel, poivre

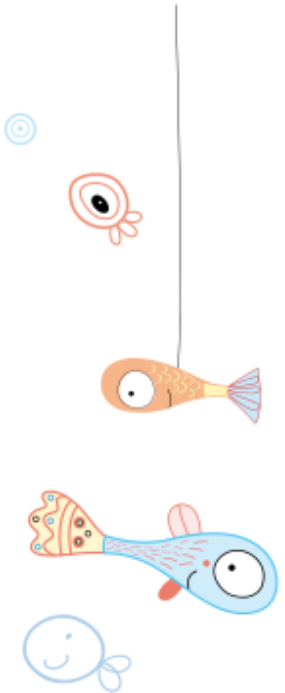
1. Beurrez un plat long allant au four.
2. Pelez les échalotes et hachez-les finement. Mettez-les dans une casserole avec le vin et le thym, puis portez doucement à ébullition.
3. Laissez bouillir 2 min, ôtez le thym, ajoutez le fumet, puis laissez tiédir.
4. Grattez la carotte et coupez-la en petits bâtonnets de la taille d'une allumette. Coupez les champignons en lamelles. Répartissez les champignons et la carotte dans le plat.
5. Rincez soigneusement la truite sous l'eau courante et épongez-la. Salez-la et poivrez-la à l'intérieur et à l'extérieur.
6. Couchez la truite sur les allumettes de carotte. Versez le vin dans le plat, couvrez d'aluminium ménager et enfournez à 200 °C (th. 6-7) pour 30 min.
7. Retirez la peau de la truite et déposez-la sur un plat chaud, avec carotte et champignons.
8. Coupez le reste du beurre en morceaux, incorporez-les peu à peu au jus de cuisson du poisson en fouettant, vérifiez l'assaisonnement et servez sans attendre.

TRUITE DE MER mi-cuite, truffée, au sel de Guérande

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 15 min

1 gros filet de truite de mer / 1 petite truffe / 2 c. à s. d'huile d'olive / 1 c. à s. de sel de Guérande

1. Coupez la truffe en fines lamelles.
2. Incisez la chair de la truite et insérez les lamelles de truffe.
3. Arrosez d'huile d'olive et saupoudrez de sel de Guérande.
4. Laissez cuire 15 min dans un four préchauffé à 200 °C (th. 6-7). Servez aussitôt.



Thon et espadon

Beignets de thon rouge à l'orange

4 pers. / Facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 2 min / Repos : 1-2 h / Marinade : 15 min

200 g de farine / 2 œufs / 2 blancs d'œufs / 3 cl d'huile d'olive / 25 cl de bière / 1 c. à s. de coriandre hachée / 1 c. à s. de persil haché / 1 pincée de sel / Le zeste râpé d'une demi-orange / 300 g de thon rouge / Le jus d'une orange / 1 échalote / Sel, poivre

1. Mélangez la farine, la bière, le zeste d'orange, la coriandre, le persil haché, le sel, l'huile et les 2 œufs pour obtenir une pâte homogène et lisse. Laissez reposer de 1 à 2 h au frais.
2. Incorporez délicatement 2 blancs d'œufs montés en neige juste avant de l'utiliser.
3. Enlevez la peau et les arêtes du thon et coupez-le en lanières de 10 x 2 cm.
4. Faites-les mariner dans le jus d'orange, l'échalote hachée, du sel et du poivre pendant 15 min.
5. Égouttez les lanières de thon avant de les tremper dans la pâte à beignets.
6. Chauffez votre friteuse à 170 °C et cuisez les beignets de thon 2 min, puis égouttez-les sur une feuille de papier absorbant et salez.

Croque au thon et au lait de coco

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 2 min

8 tranches de pain de seigle / Le jus d'un demi-citron vert / 4 feuilles de basilic / 4 tranches de thon de 100 g / 20 cl de lait de coco / 50 g de parmesan râpé / 30 g de farine / 30 g de beurre / 1 pincée de noix de muscade / 1 pincée de curry / Sel, poivre

1. Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine et mélangez.
2. Ajoutez petit à petit le lait de coco en remuant avec un fouet, et cuisez 5 min.
3. Incorporez le parmesan, la muscade, le jus de citron vert et le curry, et mélangez bien.
4. Dans une poêle chaude, saisissez les tranches de thon 30 secondes sur chaque face, puis assaisonnez-les.
5. Tartinez 4 tranches de pain avec la moitié de la béchamel au lait de coco, puis déposez dessus une tranche de thon. Surmontez le thon d'une nouvelle couche de béchamel et disposez par-dessus une feuille de basilic.
6. Recouvrez d'une tranche de pain et répartissez le restant de béchamel par-dessus. Enfournez pour 10 min à 210 °C (th. 7), puis dégustez.

Brochettes de thon
au romarin

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 15 min

4 pavés de thon / Le jus de 2 citrons / 2 tomates / 1 bulbe de fenouil / 2 branches de romarin / 2 c. à s. d'huile d'olive / Sel, poivre

1. Coupez le thon en gros cubes, arrosez-les de jus de citron et ajoutez le romarin, assaisonnez.
2. Coupez le fenouil en morceaux, les tomates en quartiers.
3. Piquez sur des brochettes des morceaux de thon en alternant avec des morceaux de fenouil et des quartiers de tomates.
4. Déposez les brochettes dans un plat et enfournez à 180 °C (th. 6) pour 15 min.

Thon blanc grillé
aux herbes de Provence

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 15 min

4 filets de thon blanc de 200 g / 4 tranches de lard fumé / 2 tomates / 4 gousses d'ail haché / 1 branche de thym / 1 feuille de laurier / 1 branche de romarin / 2 c. à s. d'huile d'olive / Sel, poivre

1. Coupez les tomates en deux et assaisonnez-les.
2. Faites chauffer une poêle avec l'huile d'olive, ajoutez le thon et les tomates et laissez cuire 5 min.
3. Ajoutez les herbes, l'ail, retournez le thon et prolongez la cuisson 3 min.
4. Enlevez le thon de la poêle, ajoutez le lard et faites-le cuire 3 min.
5. Dressez le thon sur des assiettes et surmontez de tomate, ail et lard.

Papillotes de thon aux tomates séchées
et aux oignons confits

4 pers. / Assez facile / Prép. : 45 min / Cuis. : 45 min

1 tranche de thon de 800 g / 4 belles tomates / 300 g d'oignons / 2 c. à s. de sucre / 1 branche de thym / 5 cl de vinaigre / 5 c. à s. d'huile d'olive / 1 feuille de laurier

1. À l'aide d'un couteau, fendez la peau des tomates en croix, puis plongez-les 1 min dans une casserole d'eau bouillante. Passez-les sous l'eau froide pour les rafraîchir, puis enlevez la peau. Coupez-les en deux et enlevez les graines.

2. Aplatissez les demi-tomates avec la paume de la main, puis déposez-les sur une plaque à pâtisserie. Faites-les cuire à 100 °C (th. 3-4) pendant 45 min à 1 h.

3. Épluchez et coupez les oignons en lamelles fines. Faites-les cuire à feu doux dans l'huile d'olive avec la branche de thym pendant 15 min. Saupoudrez de sucre.

4. Augmentez le feu pour caraméliser les oignons, ajoutez le vinaigre et autant d'eau, puis laissez réduire à feu doux pour qu'il ne reste que très peu de liquide dans le fond de la casserole.

5. Réalisez la papillote avec du papier aluminium : déposez d'abord la feuille de laurier puis la tranche de thon, les oignons confits et enfin les tomates séchées.

6. Fermez hermétiquement. Déposez la papillote dans un plat et faites cuire au four à 180 °C (th. 6) pendant 45 min.

Variante : Les tomates séchées se trouvent en conserve dans l'huile ou en sachet, mais ces dernières doivent êtres légèrement réhydratées à la vapeur.

Salade de linguine au thon mariné au fenouil

4 pers. / Assez facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 10 min / Réfrigération : 1 h

400 g de linguine / 300 g de thon cru / 2 bulbes de fenouil / 1 oignon haché / Le jus d'un citron / 7 cl d'huile d'olive / 1 pointe de Tabasco / 3 cl de sauce de soja / Sel, poivre

1. Ôtez les extrémités des bulbes de fenouil et coupez-les en deux. Retirez le cœur et émincez finement. Plongez-les 3 min dans de l'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les.
2. Coupez le thon en dés et mettez-le dans un plat avec le jus de citron, le Tabasco, 5 cl d'huile d'olive, la sauce de soja et l'oignon haché. Assaisonnez, mélangez et réservez au réfrigérateur.
3. Faites cuire les pâtes (départ eau bouillante salée) avec un filet d'huile d'olive et égouttez-les. Rafraîchissez-les.
4. Mélangez les pâtes avec le fenouil et le thon et sa marinade. Entourez le plat avec un film alimentaire et laissez 1 h au réfrigérateur avant de servir.

Steaks de thon à l'ail et à la tapenade d'olives

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 16 min

2 gousses d'ail / 4 steaks de thon d'environ 120 g chacune / 2 c. à s. d'huile d'olive / 1 brin de thym effeuillé / 4 c. à s. de tapenade d'olives / Sel, poivre

1. Pelez les gousses d'ail, mais laissez-les entières. Frottez-en les deux faces des steaks de thon, puis badigeonnez ceux-ci d'huile d'olive, également sur les deux faces. Saupoudrez de thym, salez et poivrez.
2. Mettez les pièces de poisson à cuire sous le gril du four ou au barbecue pendant environ 16 min, en les retournant à mi-cuisson.
3. À la fin de la cuisson, nappez chaque steak de thon de tapenade d'olives. Servez chaud.

Bon à savoir : Cette préparation est parfaite lorsqu'elle est accompagnée d'une poêlée de légumes d'été, sautés.

TARTARE DE THON au duo de tomates et à la saveur d'estragon

4 pers. / Facile / Prép. : 25 min

500 g de thon au naturel, en conserve / 8 tomates / 4 tomates confites / 4 oignons / 12 feuilles d'estragon frais, ciselées

Pour la vinaigrette : 1 c. à s. de vinaigre balsamique / 2 c. à s. d'huile d'olive / 1 c. à c. de moutarde / Sel, poivre

1. Dans une assiette creuse, émiettez le thon. Hachez les tomates confites.
2. Lavez les tomates, puis coupez-les en deux et épépinez-les soigneusement. Détaillez leur chair en très petits dés.
3. Versez tous ces ingrédients dans un grand plat creux, ajoutez l'estragon et mélangez bien.
4. Préparez une vinaigrette de la manière classique en mélangeant, dans un bol, le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, la moutarde, du sel et du poivre.
5. Versez cette vinaigrette sur le tartare de thon, mélangez et répartissez la préparation ainsi obtenue sur des assiettes de service préalablement réfrigérées. Servez frais.

THON AU CARAMEL et au gingembre

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 6 min

4 steaks de thon de 200 g / 10 cl de lait de coco / 1 c. à s. de coriandre hachée / 1 c. à s. d'huile d'olive

Pour la marinade : 1 gousse d'ail hachée / 1 c. à c. de zeste de citron vert râpé / 1 c. à s. de sauce de soja / 1 c. à s. de gingembre frais, râpé / 2 c. à c. de sucre brun / 1 grosse pincée de poivre de Sechuan

1. Enlevez la peau des steaks de thon, les arêtes et les parties brunes.
2. Dans un récipient, mélangez l'ail, le zeste, la sauce de soja, le gingembre, le poivre et le sucre. Enrobez les steaks de thon de cette marinade.
3. Faites chauffer l'huile dans un wok (ou une poêle) et faites cuire le thon pendant 2 min sur chaque face.
4. Ajoutez le restant de marinade et laissez cuire pendant 1 min.
5. Ajoutez le lait de coco et laissez cuire encore pendant 30 secondes. Saupoudrez de coriandre hachée et servez.

Thon à la crème de coco

4 pers. / Assez facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 30 min

600 g de thon en pavé, sans peau / 3 branches d'estragon / 30 g de crème de coco / 2 pincées de sucre / 3 poivrons rouges / 1 c. à c. de vinaigre de vin / 12 olives noires / 2 c. à s. d'huile / 1 petit oignon / 2 pincées de piment / 1 gousse d'ail / Sel, poivre

1. Pelez l'oignon et coupez-le en rondelles. Pelez l'ail et coupez la gousse en deux. Retirez les pédoncules, les graines et les filaments blancs des poivrons. Coupez la pulpe en morceaux.

2. Mettez 1 c. à s. d'huile à chauffer dans une casserole. Ajoutez l'oignon, l'ail et les poivrons. Salez et sucrez. Couvrez et faites cuire à feu doux pendant 20 min.

3. Coupez le thon en morceaux de 2 cm d'épaisseur. Salez-les et poivrez-les. Mettez le reste de l'huile à chauffer dans une poêle et faites cuire le thon à feu vif 2 min de chaque côté, puis 10 min à feu doux, en le retournant à mi-cuisson.

4. Hachez les feuilles d'estragon. Mixez la préparation aux poivrons. Incorporez l'estragon, la crème de coco, le vinaigre et le piment. Laissez mijoter quelques minutes pour faire fondre la crème de coco.

5. Dénoyautez les olives et hachez-les grossièrement au couteau.

6. Lorsque le thon est cuit, déposez-le sur un plat chaud. Versez la sauce aux poivrons dans la poêle, grattez le fond du récipient avec une spatule, ajoutez les olives, puis versez la sauce sur le thon.

THON
au curry vert thaï

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 6 min

4 steaks de thon / 1 c. à s. d'ail haché / 1 c. à s. de gingembre râpé / 1 c. à s. de persil haché / 1 c. à s. de coriandre hachée / 1 c. à s. de basilic thaï haché / 1 piment vert haché / 1 c. à c. de citronnelle hachée / 2 c. à c. de sauce nuoc-mâm / 1 c. à c. de pâte de crevettes / Le zeste râpé d'un demi-citron vert / Le jus d'un demi-citron vert / 20 cl de lait de coco / 2 c. à s. d'huile d'olive / Sel, poivre

1. Préparez le curry vert thaï : mélangez tous les ingrédients, sauf le thon, et réservez au frais.
2. Enlevez la peau du thon et les parties brunes.
3. Dans une poêle antiadhésive, faites cuire les steaks de thon 2 min sur chaque face.
4. Ajoutez le curry vert thaï et prolongez la cuisson 2 min. Salez, poivrez.

Le saviez-vous ? Les steaks de thon dégagent toute leur saveur lorsqu'ils restent rosés.

THON AU QUATRE-ÉPICES

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 5 min

400 g de dos de thon / 100 g de gingembre / 100 g de sucre / 1 bouteille de sauce de soja / 100 g de quatre-épices / 10 cl d'eau / 1 c. à s. de poivre en poudre / 1 gousse d'ail / 1 échalote

1. Épluchez et coupez le gingembre en petits dés. Épluchez et hachez l'ail et l'échalote.
2. Dans une casserole, faites chauffer le sucre, le gingembre et l'eau pendant 5 min.
3. Ajoutez l'ail et l'échalote et laissez infuser. Ajoutez de la sauce de soja, jusqu'à ce que le goût du sel prédomine sur le sucre.
4. Filtrez la sauce et laissez-la refroidir. Mélangez le quatre-épices et le poivre, puis étalez-les sur une feuille d'aluminium. Roulez ensuite le dos de thon dans ce mélange.
5. Saisissez chaque face du poisson dans une poêle anti-adhésive très chaude et réservez au frais.
6. Servez le thon en fines tranches avec la sauce à part.

Flans de thon frais aux poireaux

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 40 min

3 blancs de poireaux / 300 g de steak de thon rouge / 2 c. à s. de crème fraiche liquide / 2 œufs / 10 g de beurre / 5 branches de cerfeuil / 5 branches de ciboulette / Sel, poivre

1. Rincez les blancs de poireaux sous l'eau froide. Coupez-les en rondelles. Détaillez le thon en dés. Faites cuire l'ensemble à la vapeur.
2. Pendant ce temps, versez la crème liquide, les œufs, le beurre, le cerfeuil effeuillé et la ciboulette dans un mixeur. Placez l'ensemble dans un saladier.
3. Ajoutez les rondelles de poireaux et les dés de thon précuits. Salez, poivrez puis mélangez le tout.
4. Beurrez 4 ramequins et versez-y la préparation. Couvrez-les d'une feuille de papier d'aluminium.
5. Faites-les cuire au bain-marie au four à 180 °C (th. 6) pendant 30 min. Servez avec une salade de mâche additionnée de rondelles de betteraves.

Ventre de thon aux épinards

4 pers. / Facile / Prép. : 5 min / Cuis. : 5 min

600 g de ventre de thon / 500 g d'épinards frais / 3 pincées de noix de muscade / 1 c. à s. de crème de coco / 3 pincées de cannelle / 1 c. à c. de sucre / Sel

1. Triez les épinards, lavez-les, égouttez-les avec les mains, hachez-les très grossièrement et jetez-les par poignées successives dans une casserole, en les laissant fondre au fur et à mesure.
2. Lorsqu'ils sont complètement tombés, assaisonnez-les avec le sucre, 3 pincées de noix de muscade et 3 pincées de cannelle. Mélangez et laissez cuire encore quelques minutes.
3. Pendant ce temps, coupez le ventre de thon en bandes de 2 cm de section. Salez-les.
4. Mettez à chauffer une poêle à revêtement antiadhésif. Posez-y les bandes de thon, laissez-les cuire 2 min sur chaque section, à feu moyen.
5. Ajoutez la crème de coco aux épinards, mélangez et servez avec le thon.

TIMBALE DE THON ROUGE
aux pamplemousses roses

4 pers. / Facile / Prép. : 30 min

1 poivron rouge / 1 concombre / 1 pot de fromage blanc maigre / 1 c. à s. de moutarde / Huile d'olive / 2 pamplemousses roses / 1 tranche de thon rouge cuit / Sel, poivre

1. Lavez et équeutez le poivron. Coupez-le en deux, puis éliminez les graines ainsi que les filaments blancs et durs. Coupez la chair en petits dés.

2. Pelez le concombre et coupez-le en deux dans sa largeur. Débitez une moitié de concombre en petits dés.

3. Dans un bol, mélangez bien le fromage blanc, la moutarde et 2 c. à s. d'huile d'olive. Incorporez-y ensuite les dés de concombre.

4. Coupez le demi-concombre restant en lamelles fines. Pelez les deux pamplemousses et conservez leur chair. Débitez le thon cuit en petits morceaux.

5. Sur chaque assiette de service, disposez en cercle, à l'aide d'un emporte-pièce, un fond de lamelles de concombre, puis des morceaux de pamplemousse rose.

6. Arrosez d'un léger filet d'huile d'olive, puis poursuivez le montage avec une couche de thon. Salez et poivrez, ajoutez une couche de dés de concombre à la sauce au fromage blanc et terminez par une couche de dés de poivron.

7. Salez et poivrez légèrement, arrosez d'un léger filet d'huile et servez frais.

Variante : Cette préparation sera encore plus savoureuse en utilisant de la moutarde « à l'ancienne ». Prévoyez une salade verte, arrosée d'huile d'olive et nappée de petits dés de poivron rouge et de pamplemousse rose, en accompagnement.

Couscous d'espadon
mariné au citron vert

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis : 25 min / Marinade : 1h

4 tranches d'espadon de 180 g environ chacun / 1 citron vert / 1 oignon émincé / 1 carotte émincée / 1 tige de céleri-branche émincée / 1,5 litre de fumet de poisson / 400 g de semoule / 20 cl d'huile d'olive / 35 cl d'eau / 1 noix de beurre / 1 c. à c. de coriandre moulue / 1 c. à c. de paprika / 1 c. à c. de gingembre râpée / 1 c. à c. de ras-el-hanout / Sel, poivre

1. Râpez le zeste de citron vert et pressez-le pour récupérer son jus. Mélangez le zeste avec l'huile d'olive. Badigeonnez-en les tranches d'espadon. Laissez mariner pendant 1 h au frais.
2. Faites fondre le beurre dans une marmite et ajoutez l'oignon, la carotte et le céleri. Laissez cuire 5 min. Ajoutez les épices et le fumet de poisson, couvrez et laissez bouillir 5 min.
3. Faites chauffer une poêle puis faites colorer les tranches d'espadon de chaque côté. Ajoutez-les au bouillon et laissez mijoter 8 min. Au dernier moment, ajoutez le jus du citron vert.
4. Préparez le couscous : placez les graines de couscous dans un plat creux et mélangez-les avec 10 cl d'huile d'olive. Versez dessus 35 cl d'eau bouillante, couvrez, et laissez gonfler 5 min. Égrainez ensuite la couscous avec une fourchette.
5. Servez la semoule et le poisson avec le bouillon à part.

Brochettes d'espadon marinées aux herbes italiennes

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 8 min / Marinade : 1 h

600 g d'espadon / 1 courgette coupée en rondelles / 1 poivron rouge à l'huile / 10 cl d'huile d'olive / 1 citron coupé en morceaux / Le jus d'un citron / 15 g de thym émietté / 10 feuilles de basilic émincées / 15 g d'origan

1. Mélangez l'huile d'olive, le jus de citron et les herbes pour obtenir une marinade.
2. Coupez l'espadon en cubes de 4 cm.
3. Montez les brochettes : enfilez les cubes d'espadon sur les brochettes en intercalant un morceau de citron, une rondelle de courgette et un cube de poivron.
4. Mettez-les dans la marinade pendant 1 h.
5. Égouttez-les et faites-les cuire au four à 220 °C (th. 7-8) pendant 8 min ou au barbecue pendant 10 min, en les retournant de temps en temps.
6. Arrosez-les du restant de la marinade et servez.

Espadon à l'indienne

4 pers. / Facile / Prép. : 10 min / Cuis. : 10 min

2 tranches d'espadon (300 g chacune) / 2 poignées de raisins secs / 2 gros oignons / 10 cl de vin blanc / 2 c. à s. d'amandes effilées / 2 c. à s. de lait de coco en poudre / 1 c. à s. de curry / 1 c. à s. d'huile / Sel, poivre

1. Rincez les tranches d'espadon, épongez-les et salez-les des deux côtés. Épluchez les oignons et hachez-les finement.
2. Faites-les fondre dans une sauteuse avec l'huile, à couvert, sans les laisser colorer. Poudrez de curry et mélangez 30 secondes.
3. Mouillez les oignons de vin blanc. Salez, poivrez et déposez le poisson sur les oignons. Couvrez et laissez cuire 7 à 10 min à feu doux selon l'épaisseur des tranches.
4. Faites blondir les amandes à sec dans une poêle.
5. Dressez le poisson sur le plat de service chaud. Ajoutez le lait de coco et les raisins dans la sauteuse. Mélangez et réchauffez quelques secondes.
6. Versez la sauce sur le poisson, parsemez d'amandes et servez.

Carpaccio d'espadon à la créole

4 pers. / Facile / Prép.: 20 min / Marinade: 15 min

1 pincée de piment de Cayenne / 500 g d'espadon / 1 citron vert / 4 c. à s. d'huile d'olive / Le jus d'une orange / 1 échalote / Une demi-noix de coco / Sel, poivre

1. Coupez l'espadon en fines lanières, répartissez-les dans quatre assiettes, puis assaisonnez-les.
2. Râpez le zeste du citron vert. Épluchez l'échalote et coupez-la en rondelles.
3. Mélangez le jus d'orange avec le zeste, le piment de Cayenne, l'échalote et l'huile d'olive.
4. Répartissez la vinaigrette ainsi obtenue sur les lanières d'espadon, et laissez mariner au frais pendant 15 min.
5. Faites des copeaux de noix de coco à l'aide d'un économe. Saupoudrez chaque assiette de copeaux de noix de coco et servez.

Espadon au jambon sec et sésame

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 5 min

4 pavés d'espadon / 4 tranches de jambon sec / 4 c. à s. de graines de sésame / 4 branches de thym-citron / Le jus d'un citron / 1 filet d'huile d'olive / Sel, poivre

1. Badigeonnez les pavés d'espadon d'un filet d'huile d'olive et saupoudrez-les de graines de sésame.
2. Eenveloppez chaque pavé d'une tranche de jambon cru.
3. Faites cuire les pavés d'espadon 2 min de chaque côté sur la plancha à 200 °C.
4. Arrosez-les de jus de citron et parsemez-les de quelques pluches de thym-citron avant de servir.

Espadon en croûte de mimolette

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 20 min

4 darnes d'espadon / 100 g de mimolette râpée / 2 c. à s. de chapelure / 1 c. à s. d'huile d'arachide / 1 c. à s. de sauce anglaise / 1 c. à s. de moutarde anglaise / 15 cl de vin blanc / Sel, poivre

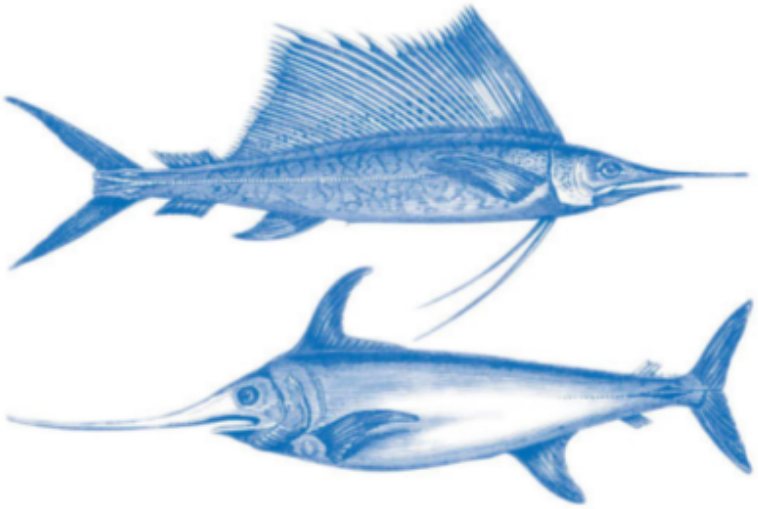
1. Mélangez la mimolette, la chapelure, la sauce anglaise, la moutarde et l'huile.
2. Assaisonnez les darnes d'espadon et déposez par-dessus une couche de la préparation précédente.
3. Placez le poisson dans un plat allant au four. Versez le vin blanc au fond du plat et enfournez à 180 °C (th. 6) pour 20 min. Servez aussitôt.

Espadon en papillotes

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 20 min

4 filets d'espadon de 200 g / 100 g de petits pois / 100 g de têtes de brocoli / 1 blanc de poireau / 1 carotte / 1 oignon rouge / Le jus d'un demi-citron / 4 c. à s. d'huile d'olive / Sel, poivre

1. Épluchez et émincez l'oignon et la carotte. Lavez le blanc de poireau et coupez-le en rondelles.
2. Posez chaque filet d'espadon sur une feuille de papier cuisson huilée et assaisonnez.
3. Répartissez tous les légumes, ajoutez un filet d'huile d'olive et le jus de citron. Assaisonnez et fermez les papillotes.
4. Faites cuire 20 min dans un four à 200 °C (th. 6-7).



Espadon marin au romarin

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 10 min / Marinade : 1 h

4 tranches d'espadon / 2 courgettes / 1 citron / 2 échalotes hachées / 20 cl d'huile d'olive / 1 gousse d'ail hachée / 1 branche de romarin / Sel, poivre

1. Récupérez les pluches de romarin et hachez-les. Râpez le zeste du citron et pressez le jus.
2. Placez l'huile d'olive avec les échalotes, l'ail, le romarin et le zeste de citron dans un plat creux. Enrobez les tranches d'espadon avec la marinade et laissez reposer 1 h au réfrigérateur.
3. Coupez les courgettes en rondelles fines.
4. Faites chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive et ajoutez les rondelles de courgettes. Assaisonnez et laissez cuire 5 min environ, en remuant de temps en temps.
5. Égouttez les tranches d'espadon. Faites chauffer une poêle antiadhésive puis faites cuire les tranches d'espadon 2 min de chaque côté environ.
6. Ajoutez le jus de citron, mélangez et servez l'espadon avec la poêlée de courgettes.

Tajine d'espadon à l'oignon et citron confit

4 pers. / Facile / Prép. : 25 min / Cuis. : 30 min

800 g d'espadon / 1 citron confit / 1 oignon / 1 tomate / 1 gousse d'ail / 2 c. à s. de miel / 2 c. à s. d'huile d'olive / 15 cl de bouillon de volaille / 1 c. à s. de ras-el-hanout / 1 c. à c. de gingembre râpé / 2 c. à s. de coriandre hachée / Sel, poivre

1. Lavez et essuyez l'espadon. Enlevez la peau et coupez la chair en gros cubes.
2. Coupez le citron confit en quartiers. Pelez et coupez l'oignon en rondelles. Coupez la tomates en cubes. Pelez et hachez la gousse d'ail.
3. Mélangez tous les ingrédients dans un tajine et assaisonnez. Ajoutez 15 cl de bouillon de volaille ou d'eau, couvrez et enfournez à 220 °C (th. 7-8) pendant 30 min.
4. Saupoudrez de coriandre en fin de cuisson et servez chaud avec du riz.

Conseil : Salez peu car le citron est très salé.

Brochettes d'espadon à la grecque

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 15 min / Marinade : 2 h

800 g d'espadon en tranches de 3 cm / 4 petites tomates pas trop mûres / 1 poivron vert / 1 poivron rouge / 1 oignon rouge / 2 citrons / 10 cl d'huile d'olive / 1 c. à s. d'ouzo (apéritif anisé) / 2 pincées d'origan / Sel, poivre

1. Coupez le poisson en cubeset mettez-les dans un plat creux.
2. Pressez un citron et mélangez son jus avec 2 c. à s. d'huile d'olive, l'ouzo et l'origan. Salez, versez sur le poisson et laissez mariner 2 h au frais.
3. Pelez l'oignon rouge, coupez-le en deux, détachez les « feuilles » et coupez-les en carrés de 3 cm. Taillez les poivrons à la même dimension. Coupez les tomates en deux.
4. Égouttez le poisson. Garnissez quatre brochettes avec les cubes de poisson, en alternant avec de l'oignon et du poivron et en plaçant une demi-tomate à chaque extrémité.
5. Faites cuire les brochettes sous le gril du four à feu doux, environ 15 min en les tournant régulièrement.
6. Pressez le second citron, salez et poivrez le jus, mélangez-le avec le reste de l'huile d'olive et servez avec les brochettes.

Conseil : si le gril de votre four n'est pas réglable, placez les brochettes à environ 15 cm de la source de chaleur.

Fusilli à l'espadon et poivrons doux

4 pers. / Facile / Prép. : 10 min / Cuis. : 20 min

300 g d'espadon / 400 g de fusilli / Un demi-poivron rouge / Un demi-poivron jaune / Un demi-poivron vert / 2 oignons émincés / 1 gousse d'ail hachée / 1 boite de concassé de tomates / Le jus d'un citron vert / 4 cl d'huile d'olive / 1 branche de thym citronné / Sel, poivre

1. Coupez l'espadon en cubes et assaisonnez-le. Épépinez les poivrons et émincez-les finement.
2. Faites chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive et ajoutez les oignons et l'ail. Laissez cuire 5 min et ajoutez les poivrons, le thym et les cubes d'espadon.
3. Laissez cuire 2 min et ajoutez le concassé de tomate et le jus de citron. Laissez mijoter 2 min et rectifiez l'assaisonnement.
4. Faites cuire les pâtes (départ eau bouillante salée) avec un filet d'huile d'olive, puis égouttez-les. Ajoutez-les à la sauce, mélangez bien et servez.

Lotte, rascasse et saint-pierre

Beignets de lotte

4 pers. / Facile / Prép. : 25 min / Cuis. : 5 min

500 g de lotte / 2 œufs / 150 g de farine / 15 cl de bière / 2 c. à s. de sauce nuoc-mâm / 2 c. à s. de sauce de soja / 1 c. à c. de vinaigre de vin / 1 c. à s. de ciboulette hachée / Sel

1. Coupez la lotte en médaillons.
2. Préparez la pâte à beignets : mélangez la farine, l'eau et les œufs pour obtenir une pâte épaisse et homogène.
3. Préparez la sauce : mélangez le vinaigre, la sauce nuoc-mâm, la sauce de soja et la ciboulette.
4. Trempez les médaillons de lotte dans la pâte à beignets et faites-les cuire 5 min dans une friteuse préchauffée à 170 °C.
5. Mettez les beignets sur une feuille de papier absorbant et saupoudrez-les de sel.
6. Servez avec la sauce à part.

Carpaccio de lotte
sauce verte

4 pers. / Facile / Prép. : 10 min / Marinade : 30 min

600 g de lotte / 2 citrons jaunes / 2 citrons verts / 2 c. à c. de pesto / 1 bouquet de persil / 1 bouquet de cerfeuil / 1 bouquet de ciboulette / 6 c. à s. d'huile d'olive / 2 tomates / Fleur de sel, poivre

1. Débarrassez la lotte de sa peau et tranchez-la le plus finement possible.
2. Avec un couteau pointu, entamez la peau des tomates en croix puis plongez-les dans une casserole d'eau bouillante pendant 2 min. Passez-les sous l'eau froide et pelez-les. Coupez ensuite les tomates en deux et enlevez les pépins, puis hachez la chair.
3. Lavez, triez et hachez toutes les herbes. Pressez les citrons.
4. Mélangez à l'huile d'olive les herbes, le pesto et le jus des citrons, puis arrosez la lotte avec cette sauce et laissez mariner 30 min.
5. Au moment de servir, assaisonnez et décorez avec la tomate.

Blanquette de lotte

4 pers. / Assez facile / Prép. : 10 min / Cuis. : 20 min

1,2 kg de lotte / 20 cl de crème fraîche liquide / 6 échalotes / 1 petit verre de Xérès / 2 c. à s. de farine / 1 verre de vin blanc sec / 3 c. à s. d'huile d'olive / Sel, poivre blanc

1. Rincez la lotte et coupez-la en morceaux. Retirez la peau sur chaque morceau si nécessaire. Salez, poivrez et farinez les morceaux de lotte.
2. Pelez les échalotes et coupez-les en quatre.
3. Versez l'huile dans une sauteuse et laissez-la légèrement chauffer. Faites-y « fondre » les échalotes, sans qu'elles prennent couleur. Enlevez-les avec une écumoire.
4. Faites revenir les morceaux de lotte dans l'huile chaude
5. Arrosez avec le Xérès et laissez chauffer. Faites flamber en vous écartant.
6. Versez le vin blanc. Remettez les échalotes. Couvrez et laissez mijoter pendant 10 à 12 min sur feu doux.
7. Ajoutez la crème fraîche et mélangez. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Poursuivez la cuisson pendant 5 min.
8. Versez la blanquette de lotte dans un plat creux et chaud , servez sans attendre.

Le saviez-vous ? Il faut bien saisir les morceaux de lotte, sinon ils rendent beaucoup d'eau.

Couscous de lotte
au safran et jus de moules

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 20 min / Marinade : 1 h

800 g de queues de lottes / 1 oignon émincé / 1 carotte émincée / 1 tige de céleri-branche émincée / 75 cl de jus de moules / 75 cl de bouillon de volaille / 20 cl d'huile d'olive / 35 cl d'eau / 400 g de semoule / 1 noix de beurre / 2 pincées de safran / 1 c. à c. de ras-el-hanout / Sel, poivre

1. Coupez les queues de lottes en darnes.
2. Mélangez le safran avec l'huile d'olive et badigeonnez-en les darnes. Laissez mariner pendant 1 h au frais.
3. Faites fondre le beurre dans une marmite et ajoutez l'oignon, la carotte, le céleri ainsi que le ras-el-hanout. Laissez cuire 5 min. Ajoutez le bouillon de volaille et le jus de moules.
4. Faites chauffer une poêle puis faites colorer les darnes de lottes de chaque côté. Ajoutez-les au bouillon et laissez mijoter pendant 10 min.
5. Préparez la graine de couscous : placez la semoule dans un plat creux et mélangez-la à 10 cl d'huile d'olive. Versez dessus 35 cl d'eau bouillante, couvrez et laissez gonfler 5 min. Égrainez ensuite le couscous avec une fourchette.
6. Servez la semoule et le poisson avec le bouillon à part.

DARNES DE LOTTE au poivre vert

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 10 min

4 darnes de lotte (de 180 à 200 g chacune) / 1 citron / 100 g de beurre / 1 petit verre de gin / 1 c. à s. de poivre vert au vinaigre / 1 c. à s. de ciboulette ciselée / 1 c. à s. de farine / Quelques bouquets de cresson / Sel, poivre

1. Rincez les darnes de lotte et épongez-les. Salez, poivrez et farinez-les des deux côtés.
2. Faites fondre 50 g de beurre dans une large poêle et faites-y dorer les darnes de lotte. Faites cuire 10 min sur feu moyen, en les retournant avec une spatule à mi-cuisson. Déposez-les sur un plat de service chaud posé sur une casserole d'eau bouillante
3. Remettez la poêle sur le feu et déglacez-la avec le gin. Faites chauffer en grattant le fond de la poêle avec une spatule en bois afin de détacher les sucs de cuisson.
4. Ajoutez le beurre restant et le poivre vert égoutté. Salez et mélangez en faisant chauffer sans que le beurre roussisse. Enlevez la poêle du feu et ajoutez la ciboulette ciselée. Versez cette sauce sur les darnes de lotte gardées au chaud.
5. Coupez le citron en quartiers et disposez-les sur le plat de service. Décorez avec quelques bouquets de cresson.

LOTTE À L'AMÉRICAINE

4 pers. / Assez facile / Prép. : 25 min / Cuis. : 20 min

800 g de lotte coupée en 4 morceaux / 3 tomates / 2 échalotes / 30 g de beurre / 2 verres de vin blanc sec / 1 petit verre de cognac / Une demi-gousse d'ail / 2 c. à s. de farine / 2 c. à s. d'huile / 1 c. à s. de persil ciselé / Sel, poivre de Cayenne

1. Pelez et hachez les échalotes. Pelez les tomates après les avoir ébouillantées 30 secondes et rafraîchies. Épépinez-les et coupez-les en morceaux.
2. Rincez les morceaux de lotte, épongez-les et farinez-les légèrement.
3. Faites chauffer l'huile et le beurre dans une sauteuse. Mettez-y les morceaux de lotte et faites-les dorer. Ajoutez ensuite le hachis d'échalotes sans le faire brûler.
4. Mouillez avec le cognac. Attendez quelques instants afin qu'il chauffe et faites-le flamber en vous écartant.
5. Ajoutez les tomates concassées et l'ail écrasé, puis mouillez avec le vin blanc. Salez et relevez avec une pointe de poivre de Cayenne.
6. Portez à ébullition et laissez cuire à petits bouillons pendant 10 min (la lotte doit rester ferme).
7. Servez la lotte à l'américaine très chaude, parsemée de persil ciselé et accompagnée de riz nature.

DUO LOTTE ET SAUMON AUX HERBES,
au vin blanc et à l'agar-agar

4 pers. / Assez facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 35 min / Prise de la gelée : 15 min / Réfrigération : 12 h

4 filets de lotte / 1 filet de saumon d'environ 300 g, sans la peau / 100 g de mozzarella / 1 bouquet de basilic frais / 2 c. à s. de fumet de poisson en poudre / 25 cl de vin blanc / 1 bouquet garni / 1,5 c. à c. d'agar-agar / 2 feuilles de laurier / 1 ou 2 brins de thym / Sel, poivre

1. Détaillez les filets de lotte en lanières. Faites de même avec le filet de saumon. Égouttez la mozzarella et détaillez-la en lanières. Lavez, essuyez et ciselez le basilic frais.

2. Versez le fumet de poisson dans une casserole et ajoutez-lui le vin et 1 litre d'eau. Plongez le bouquet garni. Portez le tout à ébullition, couvrez le récipient et laissez frémir pendant 10 min environ.

3. Assaisonnez de sel et de poivre, puis ajoutez les lanières de lotte. Laissez une nouvelle fois frémir pendant 10 min.

4. À ce moment, retirez les morceaux de lotte au moyen d'une écumoire. Faites bouillir et réduire le fumet pendant 5 min. Filtrez-le, faites fondre l'agar-agar sans cesser de mélanger. Portez une nouvelle fois à ébullition pendant 3 min environ avant de laisser légèrement refroidir.

5. Faites pocher le saumon dans 1 litre d'eau salée, parfumée au thym et au laurier, pendant 5 min.

6. Versez un peu de gelée refroidie mais encore liquide dans le fond d'une terrine. Glissez-la dans le réfrigérateur et laissez prendre la gelée au frais pendant un quart d'heure.

7. À la fin de ce temps de prise, sortez la terrine du réfrigérateur, et répartissez sur la gelée les lanières de lotte et de saumon, en les intercalant avec des lanières de mozzarella et la moitié des feuilles de basilic ciselées.

8. Recouvrez cette préparation avec le reste de gelée, puis glissez une nouvelle fois dans le réfrigérateur. Laissez ainsi reposer au frais pendant 12 h environ.

9. Au moment de servir, sortez la terrine du réfrigérateur et démoulez la préparation. Décorez le dessus avec le reste de basilic, et servez aussitôt.

Bon à savoir : Pour cette préparation, un vin blanc sec de qualité est à recommander aussi bien en cuisine qu'à table.

RÔTI DE LOTTE AU LARD
et beurre de curry

4 pers. / Assez facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 20 min

2 filets de lotte de 500 g / 10 tranches de lard fumé / 1 c. à c. de curry / 1 échalote / 15 cl de vin blanc / 150 g de beurre / 10 cl de crème fraiche liquide / 15 cl de fond de volaille / 10 cl d'eau / Sel, poivre

1. Entourez les filets de lotte de lard. Placez les filets dans un plat allant au four, couvrez du fond de volaille et de 10 cl d'eau.
2. Pelez et hachez les échalotes. Placez les échalotes et le vin dans une casserole et réduisez à sec.
3. Cuisez la lotte 10 min dans un four chaud à 200 °C (th. 6-7), récupérez le jus de cuisson, puis réservez au chaud.
4. Ajoutez le jus de cuisson aux échalotes et portez à ébullition.
5. Ajoutez le curry et la crème, et réduisez jusqu'à épaississement.
6. Incorporez doucement le beurre coupé en petits dés tout en remuant, assaisonnez puis nappez les filets de lotte et servez.

TAJINE DE LOTTE
aux lentilles et panais

4 pers. / Facile / Prép. : 25 min / Cuis. : 45 min

800 g lotte / 100 g de lentilles / 4 panais / 1 oignon / 1 tomate / 2 gousses d'ail / 50 cl de bouillon de volaille / 2 c. à s. d'huile d'olive / 1 c. à s. d'épices à couscous / 1/2 c. à c. de curry / 1 c. à c. de gingembre râpé / 2 c. à s. de coriandre hachée / Sel, poivre

1. Enlevez la peau et l'arrête centrale de la lotte, puis coupez-la en médaillons.
2. Épluchez les panais et coupez-les en rondelles. Pelez l'oignon et coupez-le également en rondelles. Détaillez la tomates en cubes.
3. Pelez et hachez les gousses d'ail.
4. Placez tous les ingrédients (sauf la coriandre) dans un tajine, remuez, couvrez de 50 cl de bouillon de volaille et enfournez à 220 °C (th. 7-8) pour 45 min.
5. Servez le tajine chaud, saupoudré de coriandre.

LOTTE BRAISÉE à la créole

4 pers. / Facile / Prép. : 10 min / Cuis. : 30 min

1 kg de lotte / 15 cl de crème fraîche liquide / 1 pincée de piment de Cayenne / 1 oignon / 1 carotte 1 c. à c. de curcuma / Le jus d'un demi-citron vert / 1 c. à s. de rhum brun / 1 gousse d'ail / 50 g de beurre

1. Coupez la lotte en cubes de 5 cm de côté.
2. Épluchez la carotte et l'oignon, puis détaillez-les en petits dés.
3. Épluchez et hachez l'ail.
4. Colorez la lotte au beurre bien chaud dans une sauteuse.
5. Ajoutez les oignons, laissez cuire 5 min, flambez au rhum, puis ajoutez les carottes, l'ail, le curcuma, la crème et le jus de citron vert.
6. Faites cuire pendant 20 min à petit feu puis servez.

LOTTE CAMARGUAISE

4 pers. / Assez facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 20 min

1 kg de lotte dépecée et parée / 4 gousses d'ail / Le zeste d'un citron / Le jus d'un citron / 5 brins de romarin ou de thym / 25 g de beurre / 2 c. à s. d'huile d'olive / 12 petites pommes de terre / 30 cl de vin rouge corsé / 6 c. à s. de fumet de poisson / Sel, poivre

1. Bridez la lotte avec de la ficelle tous les 2 à 3 cm pour qu'elle garde sa forme. Vous pouvez aussi insérer une brochette en métal dans la longueur pour plus de sécurité.
2. Pelez les gousses d'ail et réduisez-les en purée. Frottez toute la surface du poisson avec le zeste de citron et badigeonnez-la de la purée d'ail.
3. Insérez les brins de romarin sous les ficelles, sur toute la longueur du poisson.
4. Pelez les pommes de terre et coupez-les en deux. Faites chauffer le beurre et l'huile dans une cocotte. Ajoutez les pommes de terre, assaisonnez, puis versez le vin et le fumet de poisson. Portez à ébullition.
5. Baissez le feu, couvrez et laissez mijoter de 15 à 20 min à feu doux : le poisson doit être ferme, compact et blanc, les légumes tendres et le vin doit avoir réduit.
6. Servez la lotte dans sa cocotte. Découpez-la en 4 ou 8 tranches, en biais, et accompagnez celles-ci des pommes de terre.

LOTTE FAÇON CHASSEUR

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 20 min

4 belles tranches de lotte / 2 pincées de sucre / 400 g de pleurotes / 1 branche de thym / 25 g de lard maigre fumé / 1 feuille de laurier / 4 échalotes / 2 gousses d'ail / 2 c. à s. de concentré de tomate / 1/2 c. à s. de vinaigre de vin / 2 c. à s. de cognac / 3 c. à c. de fumet de poisson en poudre / 3 c. à s. d'huile d'olive / Sel, poivre

1. Retirez soigneusement le gras du lard, puis coupez-le en très petits bâtonnets. Pelez les échalotes et hachez-les. Pelez l'ail et passez-le au presse-ail

2. Faites chauffer 1 c. à s. d'huile dans une sauteuse à revêtement antiadhésif. Saisissez-y la lotte à feu vif et faites-la revenir 3 min de chaque côté. Versez-la dans une passoire et laissez-la s'égoutter

3. Faites chauffer 1 c. à s. d'huile dans la sauteuse. Faites-y revenir le lard et la moitié des échalotes pendant 2 min. Ajoutez le concentré de tomate, 20 cl d'eau, le fumet de poisson, le sucre, le thym, le laurier et la moitié de l'ail. Couvrez et laissez frémir doucement pendant 10 min

4. Après 10 min, versez le vinaigre et le cognac dans la sauce. Salez et poivrez. Salez et poivrez le poisson des deux côtés et déposez-le dans la sauteuse. Couvrez et laissez cuire 20 min, sans laisser bouillir

5. Pendant ce temps, essuyez les pleurotes, coupez-les en lamelles épaisses. Faites chauffer le reste de l'huile dans une poêle. Faites blondir le reste des échalotes et de l'ail, ajoutez les champignons et faites-les sauter à feu vif pendant 10 à 12 min. Salez et poivrez

6. Déposez la lotte dans un plat de service chaud et portez à table avec les champignons à part.

MÉDAILLONS DE LOTTE
sautés au curcuma

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 15 min

800 g de filets de lotte / 1 tomate / 1 oignon haché / 2 gousses d'ail hachées / 1 c. à s. de curcuma frais râpé / 2 c. à s. d'huile d'olive / Sel, poivre

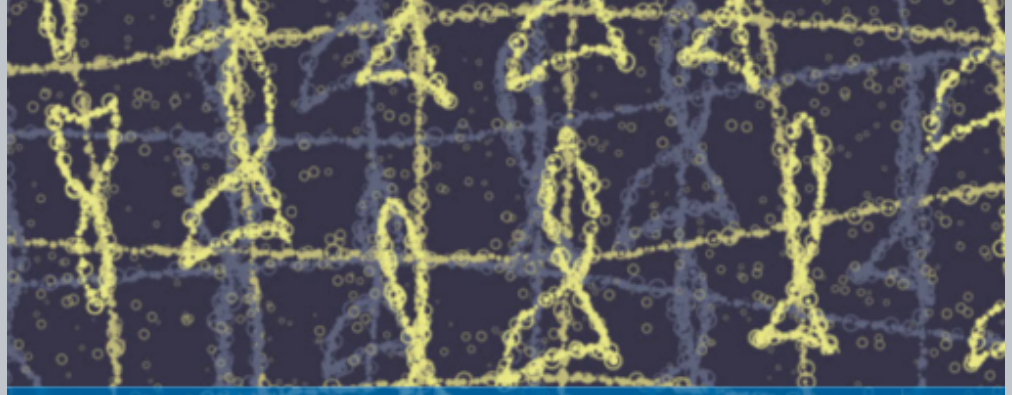
1. Coupez la tomate en petits dés.
2. Découpez la lotte en médaillons de 1 cm d'épaisseur (enlevez la peau si nécessaire).
3. Faites chauffer votre poêle avec l'huile, ajoutez la lotte puis tous les ingrédients, et faites cuire à feu vif 5 min.
4. Réduisez le feu et prolongez la cuisson 10 min. Rectifiez l'assaisonnement.
5. Servez chaud, avec du riz par exemple.

NAGE DE LOTTE
printanière

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 15 min

500 g de queues de lottes / 1 petit navet / 1 carotte / 100 g de petits pois frais écossés / 100 g de fèves fraîches écossées / 100 g d'oignons grelots / 1 litre de bouillon de volaille

1. Coupez les queues de lottes en médaillons de 1 cm d'épaisseur.
2. Épluchez la carotte, le navet et coupez-les en bâtonnets de 5 cm de long sur 5 mm de côté. Épluchez les oignons grelots.
3. Placez les bâtonnets de carotte et de navet ainsi que les oignons grelots dans une casserole avec le bouillon de volaille.
4. Portez à ébullition, faites cuire 5 min, puis ajoutez les petits pois et les fèves. Poursuivez la cuisson encore 5 min.
5. Plongez les médaillons de lotte dans la soupe en ébullition et faites cuire encore 5 min. Servez chaud.



Queue de lotte en croûte d'argile

4 pers. / Facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 30 min

1 queue de lotte de 1,5 kg / 2 kg d'argile / 8 feuilles de nori / Sel, poivre

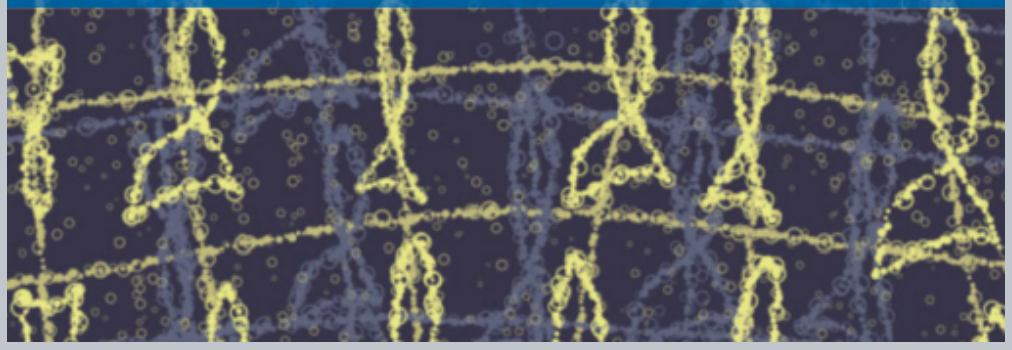
1. Coupez l'argile en deux et étalez chaque moitié sur une feuille de papier cuisson sur 5 mm d'épaisseur.
2. Humidifiez les feuilles de nori et entourez-en entièrement la lotte.
3. Déposez la lotte sur une abaisse d'argile, assaisonnez et recouvrez de l'autre abaisse d'argile. Soudez les bords en appuyant et confectionnez une cheminée.
4. Enfournez à 120 °C (th. 4) pendant 30 min. Cassez la croûte devant les convives.

Queues de lottes rôties aux pommes

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 20 min

4 petites queues de lottes / 3 pommes / 1 citron / 4 c. à s. d'huile d'olive / 1 bouquet de persil / 1 c. à c. de curry

1. Enlevez la peau des lottes. Triez, lavez et hachez le persil.
2. Pelez les pommes et coupez-les en petits cubes. Pressez le citron et arrosez les pommes avec le jus.
3. Faites revenir les queues de lotte à la plancha avec l'huile d'olive pendant 10 min, puis ajoutez les cubes de pommes, le curry et laissez cuire 10 min en remuant souvent avec une spatule.
4. Juste avant de servir, saupoudrez de persil haché.



FÉRA À LA VAPEUR,
lait de concombre à la cancoillotte

4 pers. / Facile / Prép. : 40 min / Cuis. : 3 h 10

4 filets de féra désarêtés / 4 tomates / 1 concombre / Huile d'olive / Thym / Citron / 1 gousse d'ail hachée très finement / 100 g de cancoillotte / 10 g de feuilles de menthe / 50 g de lait / 50 g de crème fraîche épaisse / 5 cl d'huile de pépins de raisin / Fleur de sel, sel fin, poivre

1. Pelez les tomates, coupez-les en quatre et épépinez-les. Faites-les confire dans un four à 80 °C (th. 2-3) pendant 3 h sur une plaque badigeonnée d'huile d'olive et parsemée de thym. Salez et poivrez. Retournez régulièrement les quartiers de tomates et saupoudrez-les d'ail.

2. Lavez le concombre. Centrifugez une partie du concombre avec la peau et la menthe fraîche. Versez dans une casserole, ajoutez la cancoillotte et le lait. Faites chauffer à feu doux en remuant constamment.

3. Pelez le reste du concombre et taillez-le en petits dés. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée, en gardant le croquant. Rafraîchissez et égouttez. Ajoutez le lait de concombre, assaisonnez. Au moment de servir, incorporez la crème fouettée.

4. Salez et poivrez la chair du féra. Faites cuire les filets 3 min avec le thym et le citron. Mettez-les sur du papier absorbant. À l'aide d'un pinceau, lustrez la peau à l'huile de pépins de raisin et de la fleur de sel.

5. Dans une assiette, déposez les quartiers de tomates confites. Placez un filet de féra par-dessus puis versez du lait de concombre.

Le saviez-vous ? Le peu de gras que l'on pouvait trouver dans le féra, poisson demi-gras, et la cancoillotte, fromage très maigre, mais fromage tout de même, est vite oublié grâce aux tomates, aux concombres et au citron.

Filets de rascasse
sabayon au safran

4 pers. / Assez facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 25 min

4 filets de rascasse / 6 jaunes d'œufs / 5 cl de fumet de poisson / 5 cl de vin blanc sec / 1 dose de safran en poudre

1. Dans un récipient sur un bain-marie, fouettez vivement les jaunes d'œufs avec le fumet de poisson et le vin blanc jusqu'à ce que le mélange fasse le ruban, environ 15 min.
2. Hors du feu, incorporez le safran à la préparation et fouettez encore pendant que le mélange tiédit. Assaisonnez.
3. Faites pocher les filets de rascasse dans de l'eau frémissante pendant 10 min.
4. Déposez les filets de poisson sur les assiettes, nappez de sabayon au safran et passez rapidement sous le gril d'un four.

Carpaccio
de rascasse à l'antillaise

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Marinade : 15 min

4 filets de rascasse / 2 citrons verts / 1 piment antillais / 10 cl de lait de coco / 1 morceau de gingembre / 100 g de noix de coco râpée / 1 pointe de muscade / Fleur de sel, poivre

1. Récupérez les zestes des citrons verts, puis pressez-les.
2. Mélangez au lait de coco le jus des citrons, le piment haché et la muscade.
3. Tranchez le plus finement possible les filets de rascasse et répartissez-les sur les assiettes.
4. Arrosez avec la sauce, laissez mariner 15 min, assaisonnez et saupoudrez de noix de coco râpée.

FILETS DE RASCASSE
aux tomates et au parfum de thym

4 pers. / Facile / Prép. : 25 min / Cuis. : 25 min

500 g de tomates / 2 gousses d'ail / 1 oignon / 1 à 2 c. à s. d'huile d'olive / 1 brin de thym frais / 20 g de beurre / 800 g de filets de rascasse / Sel, poivre

1. Ébouillantez les tomates, puis passez-les brièvement sous l'eau froide courante pour arrêter la cuisson. Pelez-les et retirez le pédoncule.

2. Coupez chaque tomate en deux pour éliminer soigneusement toutes les graines. Taillez la chair des tomates en cubes. Pelez et hachez les gousses d'ail. Épluchez et émincez l'oignon.

3. Versez l'huile d'olive dans une sauteuse et faites chauffer. Faites-y revenir l'oignon pendant 4 à 5 min, sans cesser de remuer, puis ajoutez l'ail, les tomates et le brin de thym.

4. Salez et poivrez, mélangez bien tous les ingrédients. Sur feu doux, faites mijoter pendant 10 minutes. En fin de cuisson, retirez le brin de thym.

5. Salez et poivrez les filets de poisson. Mettez le beurre dans une poêle et faites chauffer. Faites-y cuire les filets de rascasse pendant environ 5 min par face.

6. À la fin de la cuisson, retirez le poisson de cette poêle et disposez-le sur un plat de service. Nappez avec la préparation aux tomates et servez chaud.

Le saviez-vous ? Il est possible de renforcer la saveur de thym en doublant sa proportion, selon le goût de chacun.

Papillotes de rascasse à la sicilienne

4 pers. / Assez facile / Prép. : 35 min / Cuis. : 10 min

4 filets de rascasse / 5 belles tomates / 100 g d'olives noires dénoyautées / 2 c. à s. de câpres / 1 branche de romarin / 1 petit oignon nouveau / 2 cuillères d'huile d'olive / Sel, poivre

1. À l'aide d'un couteau, fendez la peau des tomates en croix, puis plongez-les 1 min dans une casserole d'eau bouillante. Passez-les sous l'eau froide pour les rafraîchir, puis enlevez la peau. Coupez-les en deux et enlevez les graines.
2. Détaillez les tomates en petit cubes et hachez grossièrement les olives noires. Épluchez l'oignon et hachez-le finement.
3. Préparez les feuilles de papier sulfurisé en les huilant sur une face à l'aide d'un pinceau.
4. Mélangez dans un bol les tomates, les olives, l'oignon, les câpres, l'huile d'olive et le romarin. Assaisonnez.
5. Réalisez les papillotes en déposant une couche de tomates, un filet de rascasse et à nouveau une couche de tomates. Fermez-les bien.
6. Déposez les papillotes dans un plat et faites cuire au four à 200 °C (th. 6-7) pendant 10 à 15 min.

Rascasse aux poivrons

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 45 min

1 rascasse de l'Atlantique nord de 1,2 kg, vidée et écaillée / 1 c. à c. de sucre / 3 gros poivrons rouges / 1 c. à s. de vinaigre de Xérès / 250 g d'oignons / 3 c. à s. d'huile d'olive / 1 c. à s. d'amandes effilées / Sel, poivre

1. Rincez la rascasse, salez-la à l'intérieur et à l'extérieur. Huilez légèrement un plat à four. Salez et poivrez le fond. Posez le poisson dans le plat
2. Retirez le pédoncule et les graines des poivrons, rincez-les et coupez-les en lamelles. Épluchez les oignons et coupez-les en lamelles fines.
3. Mélangez les poivrons, les oignons et le sucre. Salez et poivrez. Disposez le mélange de légumes autour du poisson et aspergez avec le vinaigre.
4. Arrosez le poisson avec le reste de l'huile et enfournez à 170 °C (th. 5-6) pour 45 min
5. Dix minutes avant la fin de la cuisson, parsemez le plat avec les amandes. Servez dans le plat de cuisson.

FILETS DE SAINT-PIERRE
au coulis de moules

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 8 min

4 filets de saint-pierre de 150 g chacun / 1 litre de moules / 2 échalotes / 40 g de beurre / 1 verre de vin blanc / 10 cl de crème fraîche liquide / Persil, thym et laurier / Sel, poivre

1. Nettoyez les moules : grattez-les et rincez-les dans plusieurs eaux successives. Éliminez celles qui flottent.
2. Pelez et hachez les échalotes. Déposez-les dans une cocotte avec le beurre, le persil ciselé, le thym et 1 feuille de laurier. Faites bouillir avec le vin blanc.
3. Ajoutez les moules et faites-les cuire à couvert pendant 4 min, puis égouttez-les et réservez l'eau de cuisson. Décoquillez les moules.
4. Versez le jus dans un plat creux. Déposez-y les filets de poissons. Poivrez-les, couvrez d'un papier aluminium et enfournez pour 10 min à 180 °C (th. 6).
5. Disposez les filets de poissons dans le plat de service. Filtrez le jus et faites-le bouillir avec la crème pendant 3 min. Liez légèrement avec de la fécule si nécessaire.
6. Ajoutez les moules dans la sauce et nappez-en les filets.

FILETS DE SAINT-PIERRE
aux olives noires, millefeuilles de courgettes au pecorino

4 pers. / Facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 20 min

4 filets de saint-pierre / 50 g d'olives noires / Le jus d'un citron / 2 courgettes / 100 g de pecorino / Huile d'olive / Sel, poivre

1. Coupez les olives en lamelles. Incisez à plusieurs endroits les filets de saint-pierre et glissez une lamelle d'olive noire dans chaque incision.
2. Lavez et coupez les courgettes en biais pour obtenir des tranches de 2 cm d'épaisseur. Faites des copeaux de pecorino à l'aide d'un économe.
3. Faites poêler les tranches de courgettes à l'huile d'olive pendant 2 min de chaque côté, puis laissez-les égoutter.
4. Sur un plat, mettez une tranche de courgette, assaisonnez, puis ajoutez des copeaux de pecorino. Renouvelez l'opération deux fois.
5. Poêlez les filets de saint-pierre 4 min de chaque côté, puis ajoutez le jus de citron et un filet d'huile d'olive.
6. Passez les millefeuilles de courgettes 8 min au four à 180 °C (th. 6). Servez le tout.

Millefeuille
de saint-pierre au cumin

4 pers. / Facile / Prép. : 40 min / Cuis. : 15 min

500 g de filet de saint-pierre / 3 courgettes / 2 c. à s. d'huile d'olive / 1 tomate / 2 c. à s. de graines de courge / 1 c. à c. de graines de cumin / 4 feuilles de brick / Sel, poivre

1. Coupez les filets de saint-pierre en huit parts.

2. Lavez puis coupez les courgettes en fines tranches dans le sens de la longueur. Blanchissez les tranches de courgettes dans une grande quantité d'eau salée pendant 30 secondes et égouttez-les.

3. Enlevez le pédoncule des tomates, incisez la peau en croix et ébouillantez-les 30 secondes Ôtez ensuite la peau, coupez les tomates en deux, épépinez-les et détaillez-les en petits dés.

4. Mélangez les lanières de courgettes avec les graines de cumin, l'huile d'olive, les graines de courge, les dés de tomates et assaisonnez.

5. Coupez les feuilles de brick en trois, pour obtenir 12 petites feuilles. Sur 4 feuilles de brick, répartissez quelques lanières de courgettes, recouvrez d'un morceau de filet de saint-pierre et surmontez d'une autre feuille de brick.

6. Recouvrez à nouveau de courgettes, d'une autre portion de saint-pierre et terminez par une dernière feuille de brick.

7. Placez vos quatre feuilletés sur du papier sulfurisé et enfournez à 210 °C (th. 7) pour 15 min.

SAINT-PIERRE EN PAPILLOTE,
compotée de courgettes

4 pers. / Facile / Prép. : 35 min / Cuis. : 50 min

4 filets de saint-pierre d'environ 150 g chacun / 2 belles courgettes / 2 échalotes émincées / 2 c. à s. de concassé de tomates / 2 gousses d'ail hachées / 1 bouquet garni (thym, laurier, romarin) / 2 tomates pelées, épépinées et taillées en dés / 1 litre de moules nettoyées / Le jus d'un citron / 20 cl de vin blanc sec / 10 cl d'huile d'olive / 50 g de beurre / Sel, poivre

1. Rincez les filets de poisson, épongez-les, salez-les et poivrez-les des deux côtés.

2. Émincez les courgettes et faites-les suer à l'huile d'olive avec les échalotes. Laissez compoter 30 min. Ajoutez le concassé de tomates, l'ail et le bouquet garni, mélangez. Rectifiez l'assaisonnement.

3. Faites cuire les moules dans le vin blanc. Égouttez puis filtrez le jus. Faites-le réduire. Liez-le à l'huile d'olive puis montez-le au beurre.

4. Coupez quatre carrés de papier aluminium, déposez un filet de saint-pierre sur chacun, arrosez d'un filet de jus de citron et d'un filet d'huile d'olive.

5. Fermez hermétiquement les bords de chaque papillote, puis enfournez à 200 °C (th. 6-7) pendant 10 min.

6. Dans chaque assiette, disposez un filet de poisson sur la compotée de courgettes, nappez de moules et de leur sauce. Ajoutez les dés de tomates et servez.

Raie, anguille et roussette

AILES DE RAIE au beurre noir

4 pers. / Facile / Prép. : 40 min / Cuis. : 40 min

4 ailes de raie / 600 g de pommes de terre / 150 g de beurre demi-sel / Le jus d'un citron / 2 c. à s. de persil haché / 2 c. à s. de vinaigre de vin blanc / Sel, poivre

1. Enlevez la peau des ailes de raie et laissez-les dégorger 15 min dans une grande quantité d'eau froide.
2. Épluchez les pommes de terre, coupez-les en deux et faites-les cuire dans une casserole, départ eau froide salée, 20 min. Égouttez-les.
3. Pochez les ailes de raie dans une grande quantité d'eau bouillante vinaigrée et salée 15 à 20 min et égouttez-les.
4. Faites chauffer le beurre dans une casserole jusqu'à coloration légère.
5. Dressez les ailes de raie sur une assiette, entourez-les de pommes de terre et arrosez de beurre et de jus de citron.
6. Saupoudrez de persil, assaisonnez et servez.

AILE DE RAIE aux câpres

4 pers. / Facile / Prép. : 10 min / Cuis. : 10 min

2 ailes de raie (environ 400 g chacune) / 1 citron / 80 g de beurre / Un demi-verre de vinaigre de vin / 3 c. à s. de câpres au vinaigre / 2 c. à s. de persil ciselé / Sel, poivre

1. Frottez doucement les ailes de raie sous l'eau courante jusqu'à ce qu'elles ne soient plus visqueuses.
2. Déposez-les dans une grande casserole d'eau froide légèrement salée. Ajoutez 2 c. à s. de vinaigre et portez à ébullition sur feu vif.
3. Dès les premiers frémissements, éteignez le feu mais laissez le poisson dans l'eau chaude encore 5 à 6 min.
4. Égouttez les ailes de raie et retirez la peau adhérant de chaque côté (enlevez aussi les « incrustations » s'il s'agit de raie bouclée). Épongez le poisson avec du papier absorbant et gardez-le au chaud sur un plat.
5. Faites fondre le beurre dans une petite casserole sur feu moyen. Dès qu'il prend une coloration noisette, retirez-le rapidement du feu.
6. Ajoutez-lui 1 c. à c. de vinaigre et les câpres. Salez, poivrez et mélangez bien.

Bon à savoir : Pelez à vif le citron et coupez la pulpe en petits dés. Ajoutez-les à la sauce pour qu'ils se répartissent sur le poisson.

Ailes de raie
en croûte d'algues

4 pers. / Facile / Prép. : 25 min / Cuis. : 20 min

4 ailes de raie / 100 g de goémon / 4 c. à s. d'huile d'olive / 2 c. à s. de jus de citron / Sel, poivre

1. Réhydratez les algues dans de l'eau et égouttez. Salez et poivrez les ailes de raie.
2. Placez chaque aile de raie sur un lit d'algues posé sur une feuille de papier cuisson. Recouvrez du restant d'algues, versez le jus de citron et l'huile d'olive par-dessus.
3. Pliez le papier cuisson en deux, rabattez les bords pour fermer hermétiquement.
4. Faites cuire au four à 180 °C (th. 6) pendant 20 min et dégustez.

Joues de raie
sautées

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 5 min

600 g de joues de raie / 1 gousse d'ail / Le jus d'un citron / Une demi-dose de safran / 1 c. à s. d'huile d'olive / Sel, poivre

1. Rincez les joues de raie et épongez-les. Pelez l'ail.
2. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et faites-y à peine blondir l'ail, puis ajoutez les joues de raie. Mélangez pendant 2 min à feu vif.
3. Salez et poivrez, saupoudrez de safran, mélangez encore, puis réduisez le feu et laissez cuire pendant 3 min.
4. Versez le jus de citron sur les joues et servez.

RAIE EN SAUCE ROUGE

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 30 min

500 g de raie / 3 gousses d'ail / 50 g de farine / 1 c. à s. de concentré de tomate / 4 c. à s. d'huile d'olive / 1 c. à s. de poivre rouge en grains / 1 bain de friture / Sel, poivre

1. Pilez l'ail, le poivre rouge, le poivre noir et le sel.
2. Ajoutez la cuillerée à soupe de concentré de tomate dilué dans un peu d'eau. Faites revenir le tout 5 min.
3. Coupez la raie en morceaux, farinez-les.
4. Faites-les frire dans une poêle, puis plongez-les dans la sauce et laissez mijoter pendant 5 min. Servez sans attendre.

SALADE DE RAIE au jus de truffes

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 20 min

4 petites ailes de raie / 10 cl de jus de truffes / 150 g de champignons de Paris / 1 bouquet de ciboulette / 200 g de mesclun / 50 cl de fumet de poisson / 6 c. à s. de d'huile de tournesol / Sel, poivre

1. Portez à ébullition le fumet de poisson, puis plongez-y les ailes de raie et laissez frémir pendant 15 à 20 min. Ôtez-les de la casserole et placez-les au réfrigérateur.
2. Mélangez l'huile et le jus de truffes, assaisonnez.
3. Lavez et hachez la ciboulette. Lavez et coupez les champignons en lamelles fines. Enlevez le cartilage des ailes de raie et effeuillez-les.
4. Déposez un peu de mesclun dans chaque assiette, puis des morceaux de raie, les champignons en lamelles et arrosez de sauce au jus de truffes, parsemez de ciboulette hachée.

TERRINE DE RAIE AU FENOUIL

8 pers. / Assez facile / Prép. : 25 min / Cuis. : 30 min / Réfrigération : 24 h

600 g de raie / 700 g de fenouil / 1 c. à c. de curry / 25 cl de cidre / 1 piment-oiseau séché / 1 sachet de gelée instantanée / 1 feuille de laurier / 2 c. à s. de crème fraîche épaisse / 2 c. à s. de vinaigre / 1 c. à c. de curcuma / Sel

1. Rincez la raie, mettez-la dans une casserole, couvrez-la d'eau froide, ajoutez le vinaigre, le laurier et le piment. Salez. Faites cuire 15 min à feu doux, en évitant l'ébullition.

2. Épluchez le fenouil. Mettez les petites feuilles vertes de côté. Coupez les bulbes en morceaux et pesez-en 400 g. Faites-les cuire 30 min dans de l'eau bouillante salée.

3. Versez le cidre dans une casserole, ajoutez la gelée, portez à ébullition en remuant, puis laissez refroidir.

4. Égouttez le fenouil et passez-le au mixeur pour le réduire en purée. Ajoutez la crème, le curcuma et le curry.

5. Égouttez la raie, retirez les deux peaux et détachez la chair en lamelles.

6. Tapissez le fond d'une terrine de papier sulfurisé. Déposez une couche de purée de fenouil au fond, recouvrez avec la moitié des lamelles de raie, la moitié de la purée de fenouil, le reste des lamelles de poisson et le reste de la purée.

7. Versez délicatement la gelée et piquez la terrine avec une brochette pour que le liquide s'introduise dans la préparation. Secouez légèrement la terrine. Couvrez. Laissez 24 h au réfrigérateur.

Pochouse

6 pers. / Assez facile / Prép. : 40 min / Cuis. : 20 min

1,6 kg de poissons d'eau douce (anguille dépouillée, brochet, perche, tanche, truite) / 100 g de beurre / 2 oignons / 2 gousses d'ail / 125 g de lard demi-sel / 150 g de champignons / 1 bouquet garni / 1 bouteille de vin blanc sec / 1 c. à s. de farine / 12 à 16 croûtons de pain aillés / Sel, poivre

1. Rincez les poissons et coupez-leur la tête. Videz-les, écaillez-les et coupez-les en tronçons.

2. Pelez les oignons et émincez-les. Pelez l'ail et coupez les gousses en 2 ou 3. Coupez le lard en lardons.

3. Enlevez le pied sableux des champignons, rincez-les rapidement et émincez-les.

4. Faites chauffer 60 g de beurre dans une large sauteuse et laissez dorer dedans l'oignon émincé. Ajoutez l'ail et les poissons. Faites-les revenir. Salez et poivrez.

5. Arrosez avec le vin et 50 cl d'eau. Ajoutez le bouquet garni et portez à ébullition. Laissez les poissons cuire 8 à 10 min. Sortez-les avec une écumoire et gardez-les au chaud.

6. Dans une poêle, faites fondre les lardons. Ajoutez-y les champignons émincés. Laissez cuire 8 min.

7. Dans une assiette, préparez un beurre manié en travaillant à la fourchette le reste du beurre avec la farine.

8. Ajoutez le contenu de la poêle dans la soupe, puis incorporez le beurre manié par petits morceaux en fouettant le liquide. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

9. Disposez les poissons dans une large soupière ou un plat creux. Arrosez-les de soupe. Entourez-les de croûtons aillés.

ANGUILLE AU VERT

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 30 min

1,5 kg d'anguille dépouillée, décapitée et vidée / 30 g de beurre / 1 branche d'estragon / 2 oignons / 3 feuilles de sauge fraîche / 100 g d'oseille / 50 cl de vin blanc / 100 g de cresson / 3 jaunes d'œufs / 50 g d'épinards / 3 c. à s. de jus de citron / 30 g de persil / 1 c. à c. de fécule / 30 g de cerfeuil / 10 cl de crème fraîche épaisse / 4 feuilles de menthe / Sel, poivre

1. Retirez les tiges dures de toutes les herbes, lavez-les, essorez-les, puis émincez-les. Pelez les oignons et coupez-les en lamelles fines

2. Rincez l'anguille, essuyez-la avec du papier absorbant et coupez-la en tronçons de 5 cm

3. Faites fondre le beurre dans une sauteuse, ajoutez l'anguille et les oignons et laissez-les 5 min à feu moyen, en remuant de temps en temps

4. Ajoutez toutes les herbes dans la sauteuse, couvrez et laissez cuire 5 min à feu doux. Versez alors le vin, salez et poivrez, couvrez et laissez mijoter 20 min

5. Délayez la fécule avec le jus de citron, versez le mélange dans la sauteuse après 15 min de cuisson, tournez soigneusement, mais délicatement, avec une cuillère en bois

6. Mélangez la crème fraîche et les jaunes d'œufs avec un fouet à main, arrosez avec une louche de jus de cuisson, toujours en fouettant, puis versez le tout sur l'anguille, mélangez encore et laissez cuire 3 min sans laisser bouillir. Vérifiez l'assaisonnement. Servez chaud ou froid.

Anguilles meunière

4 pers. / Assez facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 20 min

800 g à 1 kg de petites anguilles / 100 g de beurre / 2 c. à s. de farine / Le jus d'un citron / 1 c. à s. de persil ciselé / Sel, poivre

1. Nettoyez les anguilles. Dépouillez-les, si nécessaire, et retirez leur arête centrale. Coupez les poissons en tronçons d'environ 5 cm de long.
2. Déposez la farine dans une assiette. Roulez-y les tronçons d'anguille afin de bien les enrober. Salez et poivrez-les.
3. Laissez fondre le tiers du beurre dans une grande poêle. Dès qu'il est chaud, déposez la moitié des morceaux de poisson et faites-les cuire sur feu moyen. Retournez-les après 5 à 6 min de cuisson. Secouez la poêle encore 1 ou 2 fois, la cuisson totale durant environ 15 à 18 min. Déposez les tronçons d'anguille dorés dans un plat de service et gardez-les au chaud.
4. Répétez l'opération avec le deuxième tiers de beurre et le reste des tronçons de poisson. Arrosez-les de jus de citron et parsemez-les de persil ciselé.
5. Faites juste fondre le reste du beurre dans la poêle. Versez cette sauce sur les tronçons de poissons et servez aussitôt.

Pibales frites

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 5 min

600 à 700 g de pibales (toutes petites anguilles également appelées civelles) / 2 verres de lait / 50 g de farine / 2 ou 3 verres d'huile / Sel, poivre

1. Rincez les pibales à grande eau et égouttez-les sur du papier absorbant.
2. Versez le lait dans un plat creux. Salez et poivrez-le.
3. Déposez les pibales dedans, égouttez-les puis roulez-les dans la farine.
4. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle. Quand elle est bien chaude, plongez-y les pibales. Laissez frire juste le temps qu'elles dorent (1 à 2 min). Égouttez-les sur du papier absorbant. Vous pouvez procéder en 2 tournées.
5. Posez les pibales frites dans un plat de service. Salez-les légèrement. Servez chaud, accompagné de quartiers de citron.

MATELOTE D'ANGUILLES

6 pers. / Difficile / Prép. : 40 min / Cuis. : 30 min

1,5 kg d'anguilles dépouillées / 1 gros oignon / 1 carotte / 1 blanc de poireau / 1 branche de céleri / 1 gousse d'ail / 90 g de beurre / 1 petit verre de marc de bourgogne / 1 bouteille de vin rouge / 1 bouquet garni / 20 petits oignons grelots / 1 c. à s. de sucre en poudre / 150 g de petits champignons de Paris / Le jus d'un citron / 1 c. à s. de farine / Sel, poivre

1. Rincez les anguilles déjà dépouillées et coupez-les en tronçons d'environ 5 cm.

2. Pelez et hachez l'oignon. Épluchez et rincez la carotte, le blanc de poireau et le céleri. Coupez-les en rondelles. Pelez la gousse d'ail.

3. Dans une cocotte, faites fondre 30 g de beurre sur feu moyen et faites revenir l'oignon haché. Ajoutez-y les rondelles de légumes. Quand le mélange prend couleur, déposez-y les tronçons d'anguilles et faites rissoler le tout. Poivrez. Versez le marc dans la cocotte et laissez chauffer. Faites flamber.

4. Ajoutez le vin rouge et le bouquet garni. Amenez à ébullition et baissez la source de chaleur dès que la sauce commence à bouillir. Couvrez et laissez mijoter pendant 25 min.

5. Pendant ce temps, pelez les petits oignons. Dans une casserole, faites fondre 30 g de beurre et jetez-y les petits oignons. Saupoudrez avec 1 c. à s. de sucre et laissez cuire sans couvercle pendant 20 à 25 min. Secouez de temps en temps pour ne pas les laisser attacher.

6. Coupez la partie sableuse du pied des champignons. Rincez-les rapidement. Laissez-les entiers et citronnez-les.

7. Sortez les morceaux d'anguilles de la cocotte et gardez-les au chaud. Enlevez les légumes et le bouquet garni avec l'écumoire.

8. Déposez les champignons dans la sauce et laissez-les cuire de 5 à 6 min.

9. Préparez le beurre manié en malaxant, à la fourchette, 30 g de beurre ramolli avec la farine.

10. Baissez la source de chaleur sous la cocotte et incorporez le beurre manié, peu à peu, en mélangeant avec un fouet jusqu'à ce que la sauce épaississe.

11. Remettez les morceaux d'anguilles dans la sauce. Ajoutez les oignons cuits et dorés. Laissez réchauffer. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement et servez accompagné de croûtons grillés.

TOURTE D'ANGUILLE aux poireaux

8 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 40 min

2 rouleaux de pâte feuilletée / 350 g de filets d'anguilles fumées / 3 poireaux émincés / 3 échalotes hachées / 20 cl de crème fraiche liquide / 20 cl de lait / 1 pincée de noix de muscade / 2 œufs / 1 noix de beurre / Sel, poivre

1. Faites revenir les échalotes dans une poêle avec la noix de beurre fondue. Ajoutez les poireaux et la muscade, puis assaisonnez. Couvrez et laissez cuire à feu doux 10 min.
2. Coupez les filets d'anguilles en lanières et ajoutez-les aux poireaux. Mettez-le tout à égoutter et laissez refroidir.
3. Battez 1 œuf avec le lait et la crème, puis assaisonnez.
4. Étalez un rouleau de pâte feuilletée et foncez-en un moule beurré. Versez dessus le mélange poireaux-anguilles, puis l'appareil à quiche. Recouvrez avec le second rouleau de pâte.
5. Battez l'œuf restant avec une goutte d'eau et lustrez-en les bords et le dessus de la pâte. Soudez bien les bords et réalisez un trou au milieu de la tourte.
6. Enfournez dans un four chaud à 200 °C (th. 6-7) pour 30 min.

ROUSSETTE à la mangue

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 35 min

800 g de roussette / 2 oignons / 4 c. à s. de jus de citron / 1,5 c. à s. de concentré de tomate / Quelques gouttes de tabasco / 2 c. à s. d'huile d'olive / 1 grosse mangue / Sel, poivre

1. Pelez les oignons et coupez-les en lamelles fines. Pelez la mangue et coupez-la en morceaux.
2. Rincez le poisson, épongez-le et coupez-le en quatre tronçons.
3. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Faites dorer la roussette à feu vif, puis retirez-la. Salez-la et poivrez-la.
4. Mettez les oignons dans l'huile, laissez-les blondir, ajoutez le concentré de tomate, la mangue, le jus de citron, du sel, du poivre et quelques gouttes de tabasco. Laissez mijoter 10 min.
5. Versez 15 cl d'eau dans la sauteuse, mélangez, remettez le poisson, couvrez et laissez mijoter doucement pendant 20 min.

Roussette au curry

4 pers. / Facile / Prép. : 10 min / Cuis. : 15 min

800 g de roussette / 20 cl de lait de coco / 1 sachet de court-bouillon instantané / 1/2 c. à c. de curry / Une demi-pomme / 1 c. à s. de persil plat haché / 10 g de beurre / Sel

1. Rincez la roussette et coupez-la en tronçons. Mettez-la dans une casserole, poudrez-la avec le court-bouillon, ajoutez 1,5 litre d'eau froide.
2. Portez doucement à ébullition et laissez frémir doucement de 12 à 15 min
3. Épluchez la demi-pomme et coupez-la en lamelles. Mettez-la dans une casserole avec le beurre et 3 c. à s. du court-bouillon de la roussette. Laissez cuire doucement pendant 5 min.
4. Écrasez la pomme à la fourchette. Ajoutez le curry, puis le lait de coco, mélangez au fouet à main et laissez frémir 10 min. Salez
5. Rincez le persil, essorez-le et hachez les feuilles
6. Égouttez la roussette et mettez-la dans un plat de service chaud. Vérifiez l'assaisonnement de la sauce et versez-la sur le poisson. Parsemez de persil haché et servez.

Papillotes de requin à la banane

4 pers. / Assez facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 30 min

4 pavés de requin / 2 bananes / 4 c. à s. d'huile d'olive / 2 citrons / 1 gousse de vanille / 2 c. à s. de sucre / Feuilles de bananier ou papier sulfurisé

1. Pressez les citrons, puis mélangez leur jus avec l'huile d'olive et le sucre.
2. Fendez la gousse de vanille en deux dans la longueur et recoupez-la encore en deux, afin d'obtenir quatre morceaux.
3. Pelez les bananes et coupez-les en deux dans la longueur.
4. Confectionnez des papillotes avec les feuilles de bananier en déposant dessus les pavés de requin, un morceau de vanille, puis une demi-banane.
5. Commencez à plier les feuilles de bananier sur elles-mêmes et arrosez avec le jus de citron, fermez et maintenez-les en place avec des piques en bois.
6. Faites-les cuire au four à 180 °C (th. 6) pendant 30 min. Servez les pavés de requin dans les papillotes.

ROUSSETTE À LA CANNELLE
et au beurre de chocolat blanc

4 pers. / Facile / Prép.: 30 min / Cuis.: 10 min

4 portions de roussette de 180 à 200 g / 1 carré de chocolat blanc / 1 pincée de cannelle / 20 cl de vin blanc sec / 1 échalote / 15 cl de crème fraiche liquide / 20 g de beurre / 6 c. à s. d'huile d'olive / Un demi-cube de bouillon de volaille / 100 g de farine / 2 courgettes / 4 feuilles de basilic ciselées / Sel, poivre

1. Lavez et essuyez les filets de roussette. Pelez et hachez l'échalote.
2. Dans une casserole, faites réduire le vin blanc, le hachis d'échalote et le demi-cube de bouillon, jusqu'à évaporation presque totale.
3. Ajoutez la cannelle, le chocolat blanc et la crème, puis portez à ébullition. Ajoutez 2 c. à s. d'huile d'olive et les 20 g de beurre, puis mélangez vivement au fouet en veillant à ce que la sauce ne bouille pas. Vérifiez l'assaisonnement et réservez au chaud.
4. Lavez les courgettes et coupez-les en rondelles.
5. Roulez les filets de roussettes dans la farine et saisissez-les 4 min sur chaque face dans une poêle antiadhésive, avec 2 c. à s. d'huile d'olive. Assaisonnez.
6. Faites cuire les courgettes dans l'huile d'olive restante pendant 5 min, assaisonnez et ajoutez en fin de cuisson le basilic ciselé. Les courgettes doivent être craquantes.
7. Dressez les filets de poisson sur les courgettes, et nappez de sauce.

POISSONS
PLATS

Barbue au cidre

4 pers. / Facile / Prép. : 25 min / Cuis. : 25 min

4 filets de barbue sans peau / 2 petits blancs de poireaux / 2 petites carottes / 2 échalotes / 1 jaune d'œuf / 30 cl de cidre brut / 10 cl de crème fraîche épaisse / 20 g de beurre / 4 c. à s. de calvados / Sel, poivre

1. Rincez les filets de poisson, épongez-les et salez-les des deux côtés. Pelez les carottes et nettoyez les poireaux. Coupez les carottes en julienne. Fendez les poireaux en deux et taillez-les en lamelles fines. Faites cuire ces légumes 10 min dans un cuit-vapeur.
2. Pelez les échalotes et hachez-les très finement. Faites fondre le beurre dans une sauteuse et faites-y suer les échalotes Faites chauffer le calvados dans une petite casserole et flambez-le.
3. Déposez dans la sauteuse, hors du feu, les filets de poisson et arrosez-les de calvados. Ajoutez le cidre, remettez à chauffer sur le feu, puis enfournez dans un four chaud à 180 °C (th. 6) pour 5 à 6 min.
4. Faites réduire le jus de cuisson à feu vif pour en obtenir 3 c. à s. Délayez le jaune d'œuf avec la crème et versez dans le jus réduit, hors du feu. Réchauffez à feu doux pendant 1 à 2 min en remuant, sans laisser bouillir. Salez et poivrez.
5. Dressez le poisson dans un plat chaud. Ajoutez les légumes, nappez le poisson de sauce et servez sans attendre.

Barbue à la normande

4 pers. / Facile / Prép. : 10 min / Cuis. : 25 min

1 barbue d'environ 1,2 kg / 200 g de crevettes décortiquées / 70 g de beurre / 20 g de farine / 25 cl de crème fraîche liquide / Sel, poivre

1. Videz et écaillez le poisson, puis rincez-le et épongez-le. Fendez la peau et la chair tout le long de l'arête du côté sombre afin de faciliter la cuisson.
2. Beurrez un plat à four et déposez la barbue dedans. Salez, poivrez et répartissez 30 g de beurre en parcelles sur le flanc du poisson. Couvrez d'une feuille de papier d'aluminium et enfournez dans un four chaud à 170 °C (th. 5-6) pour 20 min.
3. Faites fondre le reste du beurre dans une casserole. Saupoudrez de farine et mélangez avec la cuillère en bois sur feu doux. Laissez cuire de 3 à 4 min, sans coloration, puis incorporez peu à peu la crème fraîche sans laisser bouillir.
4. Ajoutez les crevettes hors du feu. Salez et poivrez.
5. Sortez le plat du four, posez la barbue sur le plat de service sur le côté clair et enlevez la peau sombre.
6. Versez le jus du plat dans la sauce et mélangez. Nappez le poisson de sauce et servez sans attendre.

Barbue au vermouth

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 10 min

1 barbue de 1,2 kg en filets, sans la peau / 2-3 c. à s. de farine / 250 g de champignons de Paris / 2 c. à s. de crème fraîche épaisse / 100 g de petites crevettes décortiquées / 1 c. à s. d'huile / 10 cl de vermouth blanc / 20 g de beurre / 1 c. à s. de jus de citron / 1 c. à c. d'estragon haché / 1 c. à s. de moutarde mi-forte / Sel, poivre

1. Rincez les filets de barbue, séchez-les, salez-les des deux côtés et laissez-les en attente.

2. Supprimez la partie sableuse du pied des champignons. Coupez-les en lamelles et arrosez-les de jus de citron.

3. Passez les filets de poisson dans la farine. Faites chauffer l'huile dans une poêle à revêtement antiadhésif, ajoutez la moitié du beurre. Faites cuire le poisson à feu moyen 5 min de chaque côté.

4. Pendant ce temps, faites cuire les champignons dans une casserole avec le reste du beurre. Salez et poivrez.

5. Déposez le poisson sur un plat chaud. Versez le vermouth dans la poêle et grattez le fond du récipient avec une spatule en bois afin de dissoudre les sucs. Incorporez la moutarde et la crème en remuant vivement.

6. Versez la sauce sur les champignons, ajoutez les crevettes pour les chauffer quelques secondes. Répartissez le tout sur le poisson. Parsemez d'estragon haché.

Limandes au gratin

4 pers. / Facile / Prép. : 10 min / Cuis. : 20 min

2 limandes d'environ 600 g chacune, vidées et grattées / 3 c. à s. de chapelure / 3 branches de persil plat / 2 c. à s. de parmesan / 20 cl de cidre / 20 g de beurre / 10 cl de crème fraîche liquide / Sel, poivre

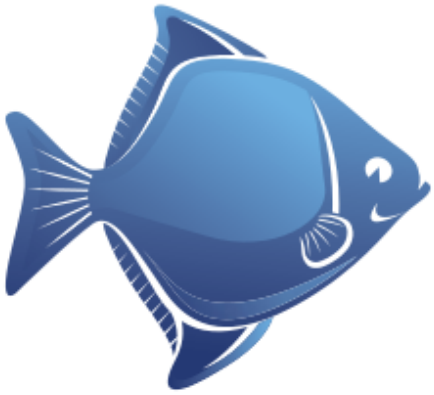
1. Beurrez un plat allant au four. Salez et poivrez le fond du plat.
2. Lavez le persil, épongez-le et hachez finement les feuilles.
3. Rincez les poissons, épongez-les et ébarbez-les. Posez-les tête-bêche dans le plat.
4. Salez et poivrez, parsemez de persil et versez le cidre. Couvrez d'aluminium ménager et enfournez à 200 °C (th. 6-7) pour 10 min.
5. Sortez le plat du four et nappez les poissons de crème fraîche.
6. Mélangez la chapelure et le parmesan. Poudrez-en les poissons, remettez au four sans couvrir et laissez cuire encore 10 min.

Limandes au vin blanc

4 pers. / Facile / Prép. : 10 min / Cuis. : 25 min

4 limandes vidées par le poissonnier / 40 g de beurre / 3 échalotes / 1 verre de vin blanc / 20 cl de crème fraîche liquide / Sel, poivre

1. Pelez les échalotes et émincez-les finement. Placez-les dans une petite casserole avec le vin blanc. Laissez-les cuire à petit feu, sans couvrir.
2. Rincez les limandes et épongez-les. Beurrez un plat à four et déposez-y les poissons.
3. Enfournez à 220 °C (th. 7-8) et laissez les limandes cuire pendant 10 min.
4. Le vin s'étant évaporé, ajoutez la crème fraîche dans la casserole contenant les échalotes cuites. Mélangez. Salez et poivrez.
5. Sortez le plat du four et versez cette sauce sur les poissons. Remettez-les dans le four en ramenant la température à 180 °C (th. 6). Laissez cuire encore de 10 à 15 min.



Paupiettes de plie au coulis de poivron

4 pers. / Facile / Prép. : 40 min / Cuis. : 1 h

800 g de filets de plie / 150 g de riz basmati / 1 poivron rouge / 10 cl de vin blanc / 2 c. à s. de crème fraîche épaisse / 150 g de beurre demi-sel / 1 échalote hachée / Sel, poivre

1. Faites cuire le riz 20 min dans une grande quantité d'eau salée et égouttez-le.
2. Divisez les filets de plie en quatre, assaisonnez-les et roulez-les en paupiettes.
3. Enlevez le pédoncule du poivron et les pépins, coupez-le en morceaux et cuisez à couvert avec le vin blanc et l'échalote 20 min à petit feu.
4. Passez au mixeur, remettez dans une casserole et ajoutez la crème.
5. Portez la sauce à ébullition, et ajoutez le beurre coupé en petits morceaux hors du feu. Rectifiez l'assaisonnement et gardez au chaud.
6. Faites cuire les paupiettes 20 min à la vapeur. Servez vos paupiettes de plie nappées de sauce et accompagnez-les de riz.

Filets de turbot rôtis à la poêle, pêches caramélisées au miel de lavande

4 pers. / Facile / Prép. : 25 min / Cuis. : 2 h 10 / Marinade : 30 min

1 turbot de 2 kg, soit 4 filets / 2 pêches jaunes / 5 cl d'huile d'olive / 50 cl de vin rouge / 3 échalotes émincées / 1 bouquet garni / 1 c. à s. de miel de lavande / 1 c. à s. de miel liquide / 20 g de beurre / 1 brin de lavande / Fleur de sel

1. Faites mariner les 4 filets de turbot dans l'huile d'olive pendant 30 min.
2. Pour la sauce au vin rouge, versez le vin dans une casserole et ajoutez les échalotes, le bouquet garni, 1 c. à s. de miel liquide et une pincée de fleur de sel. Faites cuire à feu doux pendant 2 h.
3. Pelez les pêches et coupez-les en 8. Mettez les quartiers dans une poêle avec 1 c. à c. de miel de lavande, 20 g de beurre et le brin de lavande. Faites confire à feu doux pendant 10 min.
4. Dans une poêle, faites cuire les filets de turbot 1 min de chaque côté. Salez à la fleur de sel.
5. Au centre de chaque assiette, déposez 2 quartiers de pêche, superposez un filet de turbot puis nappez de sauce au vin rouge.

Limandes-soles au basilic

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 40 min

2 limandes-soles en filets d'environ 600 g chacune, avec les arêtes et les têtes à part / 1 jaune d'œuf / 1/2 c. à c. de fécule / 1 oignon / 2 c. à s. de jus de citron / 1 gousse d'ail / 2 c. à s. de crème fraîche liquide / 1 feuille de laurier / 1 branche de céleri / 2 branches de basilic / 1 petite carotte / Poivre en grains / Persil / Sel, poivre

1. Épluchez l'oignon et l'ail. Grattez la carotte et coupez-la en dés. Cassez le céleri en morceaux.

2. Rincez les arêtes et les têtes des poissons. Cassez les arêtes en tronçons. Mettez ces ingrédients dans une casserole avec 1 litre d'eau, le persil et quelques grains de poivre. Portez à ébullition et laissez frémir 25 min sans couvrir, en écumant régulièrement.

3. Filtrez le court-bouillon et versez-le dans le compartiment inférieur d'un cuit-vapeur.

4. Salez les filets de poisson. Pliez-les en trois et posez-les sur le compartiment supérieur. Couvrez et laissez cuire 6 min.

5. Prélevez 30 cl du liquide de cuisson et faites-le réduire jusqu'à ce qu'il en reste 5 c. à s.

6. Hachez finement les feuilles de basilic avec des ciseaux.

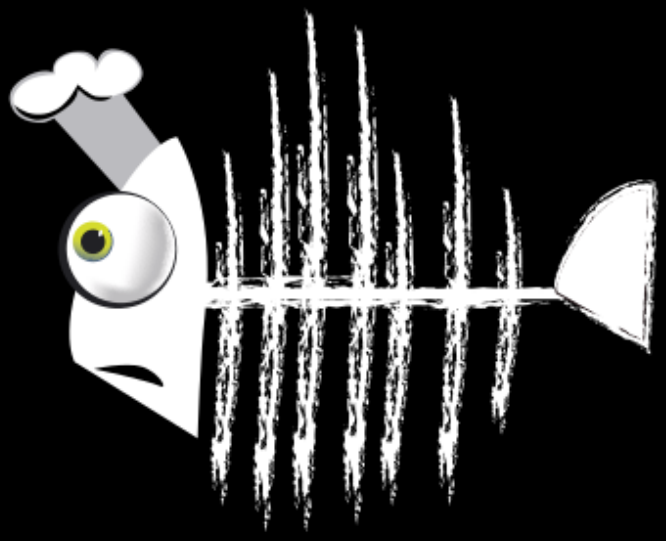
7. Délayez la fécule avec le jus de citron, ajoutez-les ainsi que la crème. Laissez épaissir légèrement en mélangeant, puis incorporez le jaune d'œuf hors du feu. Salez et poivrez. Incorporez le basilic et servez avec le poisson.

Terrine de plie et de saumon
aux poireaux et courgettes

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 20 min

1 blanc de poireau / 1 courgette / 300 g de plie / 30 cl de crème fraîche liquide / 1 blanc d'œuf / 200 g de saumon / 4 tiges de persil / 4 brins de ciboulette / 4 tiges de cerfeuil / Sel, poivre

1. Effeuillez le blanc de poireau, épaisseur par épaisseur.
2. Épluchez la courgette, puis coupez-la en fines tranches dans le sens de la longueur. Détaillez le saumon en tranches d'1 cm d'épaisseur.
3. Blanchissez le poireau et la courgette dans une grande quantité d'eau salée pendant 1 min, puis égouttez-les.
4. Passez la plie dans un mixeur avec les herbes et le blanc d'œuf, puis ajoutez petit à petit la crème. Assaisonnez la mousse.
5. Tapissez une terrine de bandes de poireau, en les laissant déborder. Recouvez d'une couche de mousse de poisson, puis d'une couche de courgettes, et assaisonnez.
6. Ajoutez une couche de mousse et déposez les tranches de saumon. Assaisonnez le saumon et répartissez le restant de mousse par-dessus.
7. Rabattez les bandes de poireaux sur le dessus de la terrine, couvrez d'une feuille d'aluminium et cuisez 45 min dans un four chaud à 150 °C (th. 5). Démoulez, coupez en tranches, et servez frais.



PLIE À LA TAPENADE

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 20 min

2 plies d'environ 700 g chacune, en filets / 1 oignon rouge / 2 branches de thym frais / 700 g de tomates / 1/2 c. à c. de purée d'ail / 2 c. à c. de tapenade noire aux anchois / 1 c. à s. d'huile d'olive / Sel, poivre

1. Rincez les filets de poisson, épongez-les et salez-les d'un seul côté. Tartinez légèrement l'autre face de tapenade. Pliez les filets en deux
2. Pelez les tomates et coupez-les en dés. Épluchez l'oignon et coupez-le en lamelles fines
3. Faites fondre les tomates et l'oignon 15 min avec l'huile, à feu doux et à couvert. Ajoutez ensuite la purée d'ail et mélangez
4. Déposez les filets de poisson sur la préparation, couvrez et laissez cuire 5 min.

PLIE AUX CHAMPIGNONS

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 4 h 10

1 plie d'environ 1,2 kg, vidée / 1 c. à s. de crème fraîche épaisse / 250 g de champignons de Paris / 3 échalotes / 30 cl de cidre brut / 1 carotte / 25 g de beurre / 1 blanc de poireau / Sel, poivre

1. Beurrez un plat allant au four avec 10 g de beurre. Rincez le poisson, salez-le et poivrez-le.
2. Grattez la carotte et taillez-la en allumettes. Nettoyez le blanc de poireau et coupez-le en lamelles fines. Faites fondre poireau et carotte 10 min à couvert et à feu doux avec 3 c. à s. d'eau et 10 g de beurre.
3. Coupez la partie sableuse du pied des champignons, lavez-les, coupez-les en lamelles. Épluchez les échalotes et taillez-les en lamelles fines.
4. Couvrez le fond du plat avec les champignons, les échalotes et le poireau. Salez et poivrez. Couchez le poisson sur ce lit, versez le cidre, couvrez avec une feuille d'aluminium beurrée et enfournez à 200 °C (th. 6-7) pour 25 min.
5. Versez le jus de cuisson du poisson et les légumes dans une casserole, faites réduire légèrement, ajoutez la crème, laissez chauffer 2 min. Retirez la peau noire de la plie, nappez celle-ci de sauce et servez.

Feuilleté de sole aux champignons shiitake

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 20 min

400 g de filet de sole / 30 g de beurre / 2 blancs de poireau / 100 g de champignons shiitake / 2 rouleaux de pâte feuilletée / 1 œuf / Sel, poivre

1. Épluchez et hachez les échalotes. Coupez les poireaux en deux, puis émincez-les en fines tranches. Coupez les champignons en lamelles.
2. Faites suer dans une poêle avec 15 g de beurre les échalotes et les poireaux pendant 5 min, puis assaisonnez. Faites revenir les champignons 5 min dans le restant de beurre.
3. Étalez l'un des rouleaux de pâte feuilletée sur le plan de travail. Placez les poireaux au centre, posez par-dessus les filets de sole, puis surmontez le tout des champignons.
4. Cassez l'œuf dans un bol et battez-le. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez les bords de la pâte feuilletée d'œuf.
5. Étalez le second rouleau de pâte feuilletée sur le plan de travail et recouvrez-en la préparation.
6. Soudez les bords du feuilleté et badigeonnez d'œuf le dessus. Avec la pointe d'un couteau, tracez des motifs sur la pâte.
7. Enfournez à 210 °C (th. 7) pour 20 min puis dégustez.

Œufs à la sole et aux épinards

4 pers. / Assez facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 8 min

1 filet de sole d'environ 150 g / 1 citron / 8 feuilles d'épinards / 4 feuilles d'oseille / 4 œufs / Beurre / Sel, poivre

1. Épongez le filet de sole. Prélevez le zeste du citron et pressez ce dernier. Dans le bol d'un mixeur, mettez le filet de sole, le zeste et le jus du citron. Salez et poivrez. Mixez le tout.
2. Épongez, équeutez les feuilles d'épinards et ciselez-les. Faites de même avec l'oseille. Incorporez-les à la préparation au poisson, en mélangeant bien tous les ingrédients.
3. Beurrez sans excès des ramequins individuels pouvant aller au four. Garnissez-les avec cette préparation. Creusez ensuite un trou au centre de chaque farce de poisson.
4. Cassez un œuf entier dans chaque trou pratiqué, puis salez et poivrez. Disposez les ramequins garnis dans un grand plat pouvant aller au four et remplissez-le à moitié d'eau.
5. Enfournez à 180 °C (th. 6) pour 8 min. Servez bien chaud.

Bon à savoir : Pour une préparation vraiment excellente, privilégiez des feuilles d'épinards bien tendres et des œufs très frais.

Paupiettes de sole au citron et au fenouil

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 25 min

4 filets de sole de 100 g / 1 citron / 6 brins de ciboulette / 3 c. à s. d'huile d'olive / 15 cl de fromage blanc à 0 % de MG / 600 g de fenouil

1. Salez et poivrez les filets de sole, puis roulez-les en paupiettes.
2. Prélevez le zeste du citron et pressez son jus.
3. Coupez les fenouils en deux, enlevez le trognon central et coupez en lamelles fines.
4. Faites cuire séparément à la vapeur le fenouil pendant 20 min et les paupiettes de sole sur un lit de zestes de citron pendant 15 min.
5. Chauffez légèrement le fromage blanc avec le jus de citron, puis assaisonnez.
6. Dressez les paupiettes sur un lit de fenouil, nappez de fromage blanc et versez par-dessus un petit filet d'huile d'olive. Servez.

Sole aux bigorneaux

4 pers. / Assez facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 25 min

4 soles portion / 1 litre de bigorneaux / 2 échalotes / 200 g de champignon de Paris / 25 cl de vin blanc / 25 cl de crème fraîche liquide / 1 litre de court-bouillon / 100 g de beurre / 100 g de farine / Sel, poivre

1. Rincer abondamment les bigorneaux. Portez le court-bouillon à ébullition et plongez-y les bigorneaux pendant 5 min, puis égouttez-les et décoquillez-les.
2. Pelez et hachez les échalotes. Triez, lavez et coupez les champignons en fines lamelles.
3. Épongez les soles avec du papier absorbant et passez-les rapidement dans la farine.
4. Faites fondre le beurre dans une poêle et mettez-y les soles à cuire 5 min de chaque côté.
5. Retirez les soles de la poêle et faites-y revenir les échalotes pendant 3 min. Ajoutez les champignons et le vin blanc, laissez réduire pendant 5 min, ajoutez la crème et faites encore réduire pendant 5 min.
6. Ajoutez les soles et les bigorneaux dans la poêle pour les réchauffer, puis servez et dégustez.

Turbot poché aux amandes

4 pers. / Facile / Prép. : 40 min / Cuis. : 25 min

4 tranches de turbot de 200 g / 1 litre de lait d'amandes / 100 g d'amandes effilées / 100 g de beurre demi-sel / Sel, poivre

1. Enlevez la peau de turbot. Placez les tranches dans un plat allant au four, parsemez de 50 g de noix de beurre et assaisonnez.
2. Faites chauffer le lait d'amande dans une casserole et versez-le sur les tranches de turbot.
3. Enfournez à 200 °C (th. 6-7) pour 20 min.
4. Faites colorer les amandes effilées dans une poêle antiadhésive. Faites fondre le restant de beurre et ajoutez les amandes effilées.
5. Égouttez les tranches de turbot, dressez-les sur quatre assiettes, et répartissez le beurre aux amandes dessus.
6. Servez chaud avec des pommes vapeur.

Lasagnes au turbot et tapenade

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 45 min

8 feuilles de lasagnes / 500 g de filets de turbot / 2 c. à s. de tapenade (verte ou noire) / 1 litre de béchamel / 100 g de gruyère râpé / Sel, poivre

1. Huilez un plat à gratin.
2. Mettez une feuille de lasagnes au fond du plat, recouvrez d'une couche de béchamel, puis déposez par-dessus une feuille de lasagnes.
3. Recouvrez d'une couche de filets de turbot surmontée d'une mince couche de tapenade, puis ajoutez la béchamel et ainsi de suite jusqu'à épuisement des ingrédients. Finissez toujours par une couche de béchamel.
4. Saupoudrez de gruyère râpé et enfournez à 180 °C (th. 6) pour 45 min. Servez chaud.

Turbotin aux petits légumes

4 pers. / Assez facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 25 min

1 turbotin d'environ 1 kg, vidé / 250 g de carottes / 20 cl de vin blanc sec / 500 g de blancs de poireaux / 20 cl de crème fraîche liquide / 2 branches de céleri / Quelques pluches de cerfeuil / 60 g de beurre / Sel, poivre

1. Grattez les carottes, rincez-les et coupez-les en bâtonnets.
2. Rincez les blancs de poireaux et détaillez-les en rondelles d'environ 0,5 cm d'épaisseur.
3. Rincez les branches de céleri, enlevez les fils, si nécessaire, et coupez-les en tronçons. Épongez bien tous les légumes.
4. Beurrez un plat à four et étalez-y les légumes. Déposez le turbotin dessus. Mouillez avec le vin, salez et poivrez. Répartissez dessus le reste du beurre en noisettes. Couvrez le plat avec de l'aluminium ménager et enfournez à 180 °C (th. 6).
5. Après 20 min de cuisson, retirez le poisson et posez-le sur le plat de service, sur sa peau blanche. Retirez la peau foncée et gardez au chaud.
6. Versez le contenu du plat dans une casserole, ajoutez la crème fraîche et mélangez. Laissez réduire sur feu doux. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Ajoutez quelques pluches de cerfeuil ciselé.
7. Nappez le poisson avec cette sauce et servez sans attendre.

Le saviez-vous ? Le turbot ne doit pas être poché trop longuement, sinon, il devient gélatineux. On se sert de ses parures pour préparer la gelée de poisson.

Poissons d'eau douce

Soupe de lentilles rouges et quenelles de brochet

4 pers. / Assez facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 1 h 05

100 g de lentilles rouges / 200 g de filets de brochet / 15 cl de crème fraîche liquide / 1 œuf / 10 cl de crème fraîche épaisse / 1 litre de bouillon de volaille / 1 échalote / 1 oignon / 1 carotte / 1 bouquet garni / 1 c. à s. de fines herbes hachées / Sel, poivre

1. Épluchez la carotte et l'oignon et coupez-les en rondelles.
2. Faites cuire les lentilles dans le bouillon de volaille avec les rondelles de carotte et d'oignon ainsi que le bouquet garni pendant 45 min.
3. Enlevez le bouquet garni et passez la soupe au mixeur avec les 10 cl de crème fraîche épaisse et réservez au chaud.
4. Épluchez et hachez l'échalote. Enlevez les arêtes du brochet, passez les filets au mixeur avec l'œuf et 15 cl de crème liquide. Assaisonnez la farce, ajoutez les échalotes et les fines herbes.
5. Farinez vos mains et formez des quenelles avec la farce de la taille d'une noix. Faites les cuire à la vapeur pendant 20 min.
6. Servez la soupe de lentilles dans des bols et répartissez par-dessus les quenelles de brochet.

Brochet au beurre blanc

4 pers. / Difficile / Prép. : 35 min / Cuis. : 25 min

1 brochet d'environ 1,2 kg, vidé et paré / 2 litres de court-bouillon / 2 échalotes émincées / 20 cl de crème fraîche liquide / 80 g de beurre / 1 verre de vin blanc sec / 2 citrons / Le jus d'un citron / Sel, poivre

1. Déposez le brochet sur la grille de la poissonnière et mettez-la dans le court-bouillon froid.
2. Amenez doucement à ébullition et réduisez aussitôt le feu. Laissez pocher le brochet pendant 12 à 15 min. Laissez-le tiédir dans le court-bouillon.
3. Préparez alors le beurre blanc : dans une casserole sur feu doux, faites suer les échalotes émincées avec le vin blanc et le jus de citron.
4. Lorsque les liquides ont un peu réduit, incorporez le beurre coupé en dés et laissez-le fondre en remuant régulièrement. Ajoutez la crème fraîche et mélangez jusqu'à l'obtention d'une préparation uniforme.
5. Égouttez le poisson et déposez-le sur un grand plat. Décorez avec des rondelles de citron cannelées. Présentez la saucière de beurre blanc en même temps.

Darnes de brochet au curry vert

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 15 min

4 darnes de brochet / Le zeste d'un demi-citron / Le jus de 2 citrons / 2 c. à s. rases de noix de coco râpée / 1 c. à s. de nuoc-mâm / 1 c. à s. de curry vert / 1 c. à s. de gingembre frais haché

1. Découpez 4 feuilles de papier d'aluminium. Disposez-y les darnes de brochet.
2. Dans un bol, mélangez le jus, le zeste d'un demi-citron, la noix de coco râpée, le nuoc-mâm, le curry vert ainsi que le gingembre haché. Nappez-en les morceaux de poisson. Refermez les feuilles d'aluminium pour former des papillotes.
3. Mettez-les dans le bac de cuisson d'un cuit-vapeur. Remplissez le réservoir d'eau et enclenchez la cuisson pour 15 min.

Brochet solognot au foin

4 pers. / Assez facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 25 min

1 brochet de 1,2 kg vidé et écaillé / 50 g de beurre / 2 poignées de foin / 50 cl de vin blanc / 1,5 litre de fumet de poisson / 150 g de mousserons / 8 g de fécule de pommes de terre / Sel, poivre / Une demi-botte de ciboulette / Quelques feuilles d'oseille

1. Dans une poissonnière, mettez le foin, le fumet de poisson et le vin blanc. Posez le brochet sur la grille et mettez-le dans la poissonnière.
2. Faites frémir 15 min environ puis retirez le brochet. Passez le jus au chinois, ajoutez la crème et faites bouillir 5 min. Liez légèrement la sauce avec la fécule. Assaisonnez.
3. Faites revenir les feuilles d'oseille au beurre pendant 2 min. Ciselez la ciboulette.
4. Lavez rapidement les mousserons, faites-les sauter au beurre pendant 5 min et assaisonnez.
5. Ajoutez les herbes et les mousserons à la sauce et nappez le brochet.

Brochet au vinaigre

4 pers. / Assez facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 25 min

1 brochet d'environ 1,2 kg, vidé et paré / 9 c. à s. de vinaigre de Xérès (environ 15 cl) / 60 g de beurre / 16 gousses d'ail / Sel

1. Beurrez généreusement le fond d'un plat à four avec la moitié du beurre. Déposez-y les gousses d'ail sans les peler. Posez dessus le brochet vidé, nettoyé et paré. Graissez le dessus du poisson avec le reste du beurre.

2. Enfournez à 180 °C (th. 6) et laissez cuire pendant 25 min en tout. Au bout de 5 min, arrosez le dessus du poisson avec le beurre de cuisson fondu. Ce dernier ne doit pas grésiller, ni brûler. Renouvelez l'opération toutes les 5 min.

3. Au bout de 15 min, arrosez le poisson avec 3 c. à s. de vinaigre, renouvelez l'opération au bout de 5 min avec 3 nouvelles cuillerées de vinaigre, la troisième fois en mélangeant 3 c. à s. de vinaigre avec le jus de cuisson.

4. Vérifiez la cuisson avec une pique de brochette et sortez le brochet après 25 min de cuisson. Le dessus du brochet arbore une belle couleur brillante et blonde. La sauce ressemble à un sirop. Salez légèrement sauce et poisson.

5. Servez dans le plat de cuisson, après avoir enlevé ou non les gousses d'ail, selon le goût de vos convives.

Le saviez-vous ? De nombreux poissons entiers, autres que le brochet (dorade, chapon, pageot), peuvent se préparer selon cette recette.

QUENELLES DE BROCHET SAUCE NANTUA

4 pers. / Difficile / Prép. : 30 min / Cuis. : 1 h

200 g de chair de brochet / 60 g de farine / 3 œufs / 70 g de beurre / 25 cl d'eau salée / 70 g de crème fraîche épaisse / 1 pointe de piment de Cayenne / Sel, poivre

Pour la sauce nantua : 1 oignon / 1 carotte / 10 écrevisses / 3 cl de cognac / 5 cl de vin blanc / 1 litre de fumet de poisson / 4 tomates coupées grossièrement / 1 c. à s. de concentré de tomate / 1 pointe de piment de Cayenne / 10 g de fécule de pommes de terre / 1 filet d'huile d'olive

1. Préparez la sauce : pelez et hachez l'oignon, coupez la carotte en dés, et faites-les revenir à l'huile d'olive. Ajoutez les écrevisses et le concentré de tomate, puis laissez cuire 5 min.

2. Flambez au cognac, ajoutez le vin, le fumet de poisson, les tomates coupées grossièrement, le piment et assaisonnez. Laissez cuire 40 min.

3. Passez la sauce au chinois en écrasant bien les écrevisses, faites-la bouillir et liez-la avec la fécule.

4. Faites bouillir l'eau salée. Hors du feu, incorporez la farine et remettez sur le feu. Mélangez jusqu'à ce que la pâte se décolle de la casserole. Formez une boule et retirez-la du feu.

5. Incorporez un œuf puis le beurre et laissez refroidir.

6. Hachez la chair de brochet et incorporez-la à la pâte, puis ajoutez les œufs un par un. Ajoutez progressivement la crème, le piment et assaisonnez le tout.

7. Réalisez des quenelles à l'aide de 2 c. à s. et posez-les dans un plat creux beurré.

8. Ajoutez de l'eau salée dans la plaque du four et faites frémir le tout 10 min. Retirez les quenelles, nappez de sauce nantua et faites cuire au four à 180 °C (th. 6) pendant 10 min.

Brochet au persil

4 pers. / Assez facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 30 min

1 brochet de 1,2 kg environ, vidé et paré / 50 à 60 g de mie de pain / Un demi-verre de lait / 1 échalote / 2 ou 3 champignons de Paris / 3 c. à s. de persil haché / 6 branches de persil / 50 g de beurre / 1 œuf / 1 verre de vin blanc sec / 1/2 c. à c. de fleurs de thym / Sel, poivre

1. Préparez la farce en faisant tremper la mie de pain dans le lait. Épluchez et hachez l'échalote ainsi que les champignons.
2. Faites fondre la moitié du beurre dans une petite casserole et laissez-y fondre le hachis d'échalote. Ajoutez ensuite le hachis de champignons et laissez cuire doucement de 4 à 5 min.
3. Essorez la mie de pain. Salez-la, poivrez-la et ajoutez-y le persil haché. Amalgamez bien le tout avec l'œuf entier. Travaillez afin d'obtenir une farce homogène.
4. Placez la farce dans la cavité ventrale du brochet et fermez l'ouverture avec des piques en bois ou avec du fil.
5. Beurrez un plat à four avec le reste du beurre et déposez-y le brochet. Ajoutez un verre d'eau au vin et versez le liquide dans le plat. Parsemez le dessus avec un peu de thym. Ajoutez plusieurs branches de persil. Salez, poivrez le poisson et le liquide.
6. Enfournez à 230 °C (th. 7-8) et laissez cuire environ 25 ou 30 min.

Mousselines de brochet

4 pers. / Assez facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 15 min

300 g de chair de brochet / 30 cl de crème fraîche liquide / 4 c. à s. de bisque de homard en boîte / 2 œufs + 2 blancs / Une demi-échalote / Beurre / Quelques gouttes de cognac / Sel, poivre

1. Rincez le poisson et essuyez-le. Vérifiez qu'il ne reste plus d'arêtes. Coupez le poisson en morceaux et réduisez-les en purée dans un mixeur.
2. Passez la demi-échalote au presse-ail au-dessus du poisson. Ajoutez les 2 œufs entiers et faites tourner l'appareil quelques secondes. Incorporez ensuite 25 cl de crème, puis salez et poivrez. Mettez au réfrigérateur
3. Ajoutez une pincée de sel aux blancs d'œufs et battez-les en neige ferme. Incorporez-les délicatement à la préparation.
4. Répartissez celle-ci entre les ramequins beurrés, lissez la surface, puis mettez au four dans un bain-marie non bouillant. Couvrez d'aluminium ménager et laissez cuire 15 min à 170 °C (th. 5-6).
5. Mélangez le reste de la crème à la bisque de homard, incorporez le cognac et faites chauffer à feu doux
6. Démoulez les mousselines sur un plat et nappez-les de sauce.

CARPE FARCIE À L'AIGRE-DOUCE

4 pers. / Facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 45 min

1 carpe de 1,3 kg, écaillée et vidée / 2 échalotes / 1 carotte / 40 g de beurre / 20 cl de vin blanc sec / 10 cl de porto / Sel, poivre

Pour la farce : 125 g de champignons de Paris / 100 g de foie gras en boîte / 10 olives noires / 2 c. à s. de raisins secs / 2 grandes tranches de pain de mie / 3 c. à s. de lait / 2 c. à s. de madère / 1 œuf / 1 pincée de piment / Sel, poivre

1. Rincez la carpe et essuyez-la

2. Préparez la farce : rincez les raisins, mettez-les dans une tasse avec le madère et laissez-les tremper. Retirez la croûte du pain, émiettez grossièrement la mie dans un bol et arrosez-la avec le lait.

3. Ôtez la partie sableuse du pied des champignons, lavez-les et coupez-les en morceaux. Dénoyautez les olives

4. Essorez le pain, passez-le au robot avec les raisins et leur liquide de trempage, les champignons, les olives et le foie gras. Incorporez l'œuf, salez, poivrez et pimentez.

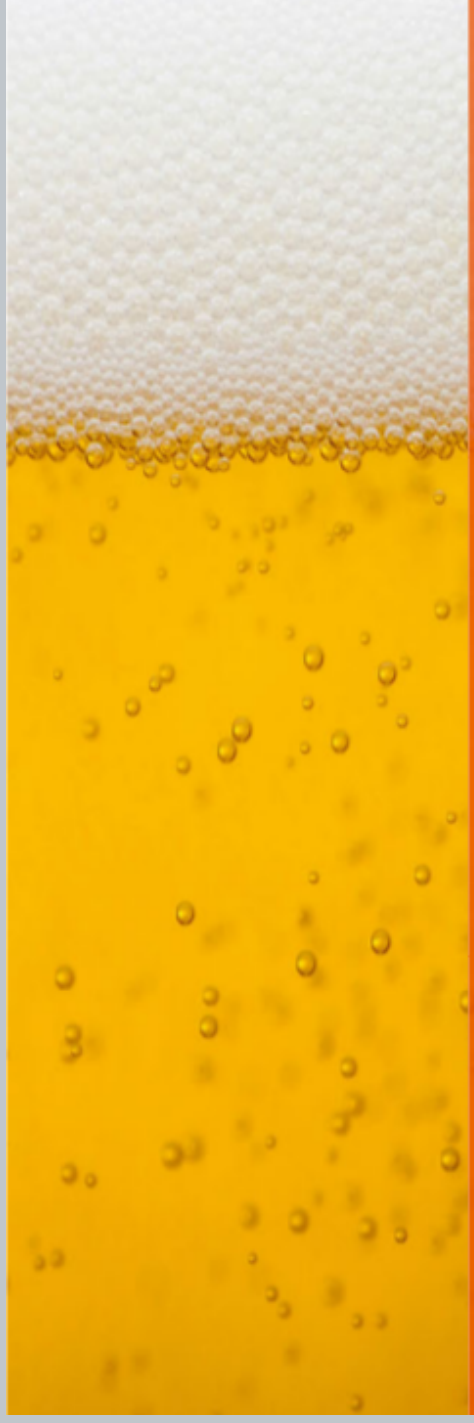
5. Farcissez la carpe de la préparation précédente et ficelez-la. Mettez de côté le reste de la farce

6. Pelez les échalotes et hachez-les finement. Grattez la carotte et coupez-la en petits bâtonnets.

7. Beurrez très largement un plat à four, puis parsemez-le d'échalote et de carotte. Couchez le poisson dessus, salez et poivrez. Versez le vin et le porto.

8. Déposez le reste du beurre en noisettes sur le poisson. Couvrez d'aluminium ménager et enfournez à 180 °C (th. 6) pour 40 min

9. Lorsque la carpe est cuite, faites revenir le reste de farce dans une poêle pendant 2 min. Filtrez le jus de cuisson du poisson, incorporez-le et mélangez. Versez sur le poisson et servez.



Carpe à la bière

4 pers. / Assez facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 40 min

1 carpe d'environ 1,2 kg, préparée par le poissonnier / 2 tranches de pain d'épices / 4 oignons moyens / 33 cl de bière / 80 g de beurre / 1 bouquet garni / 50 g de céleri-rave / Sel, poivre

1. Pelez les oignons et coupez-les en fines rondelles.
2. Dans une casserole, laissez fondre 30 g de beurre. Sans attendre, ajoutez les rondelles d'oignons et couvrez. Laissez-les cuire sur feu doux, sans prendre couleur.
3. Salez la cavité centrale et l'extérieur de la carpe. Déposez-la dans une cocotte. Ajoutez les oignons cuits, le céleri-rave coupé en petits dés, le pain d'épices émietté et le bouquet garni.
4. Arrosez avec la bière. Si nécessaire, ajoutez un peu d'eau afin que le poisson soit couvert. Enfournez la cocotte fermée à 200 °C (th. 6-7) et laissez cuire de 35 à 40 min.
5. Égouttez le poisson et placez-le sur le plat de service. Gardez-le au chaud.
6. Enlevez le bouquet garni et passez le jus de cuisson. Versez-le dans une petite casserole et faites-le réduire, si nécessaire. Incorporez-y les 50 g de beurre restants, par petits morceaux, tout en fouettant.
7. Nappez la carpe avec cette sauce et servez sans attendre.

Variante : Pour chasser le goût de vase de la carpe, versez-lui 1 c. à s. de vinaigre dans la bouche et plongez le poisson dans une bassine remplie d'eau pendant 1 h.

Carpe au gingembre

4 pers. / Facile / Prép. : 25 min / Cuis. : 25 min / Trempage : 1 h

1 belle carpe de 1,5 kg / 1 c. à s. de gingembre frais râpé / 1 gousse d'ail / 2 oignons de printemps / 1 c. à s. de sauce aux huîtres / 4 c. à s. de sauce de soja / 10 cl de vin blanc sec / 1 c. à s. de sucre / 1 tige de citronnelle hachée / 1 c. à s. de coriandre hachée / 1 c. à s. d'huile d'arachide

1. Lavez, videz, écaillez la carpe et laissez-la dégorger 1 h dans de l'eau froide.
2. Coupez les oignons de printemps en rondelles. Épluchez et hachez l'ail. Égouttez et séchez la carpe.
3. Dans une grande poêle, faites cuire la carpe à l'huile 2 min sur chaque face. Placez-la dans un plat à four et posez par-dessus les autres ingrédients, sauf la coriandre.
4. Enfournez à 220 °C (th. 7-8) pour 20 min. Arrosez la carpe avec la sauce aux aromates toutes les 5 min pendant la cuisson.
5. Une fois cuite, transférez la carpe dans un autre plat, arrosez-la de jus de cuisson et parsemez-la de coriandre hachée.
6. Servez avec du riz cantonais aux crevettes par exemple.

Variante : Si vous n'aimez pas la carpe à cause de son goût prononcé de vase, remplacez-la par un sandre ou par des truites.

Filets de perche à l'aigre-douce

4 pers. / Facile / Prép. : 7 min / Cuis. : 8 min

700 g de filets de perche du Nil / 15 g de beurre demi-sel / 2 échalotes / 1 c. à s. de crème fraîche épaisse / 10 cl de vinaigre de vin / 1 c. à s. d'huile / 1 c. à s. de miel toutes fleurs / Sel, poivre

1. Pelez les échalotes et hachez-les très finement. Rincez les filets de poisson et essuyez-les. Salez-les des deux côtés
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à revêtement antiadhésif. Faites cuire le poisson 3 min à feu moyen, retournez-le avec une spatule large, ajoutez les échalotes autour et laissez cuire encore de 3 à 4 min
3. Retirez le poisson et posez-le sur un plat. Versez le vinaigre dans la poêle, grattez le fond avec une spatule et laissez réduire de moitié.
4. Incorporez le miel, puis le beurre et la crème. Poivrez légèrement. Laissez chauffer quelques secondes, puis nappez le poisson et servez.

Filets de perche aux pommes

4 pers. / Facile / Prép. : 7 min / Cuis. : 8 min

600 g de filets de perche / 3 branches de persil plat / 3 pommes à chair ferme (boskoop ou granny smith) / 3 ou 4 c. à s. de farine / 1 c. à s. d'huile / 30 g de beurre / 2 pincées de cannelle en poudre / Jus de citron / Sel, poivre

1. Pelez les pommes, coupez-les en quartiers, retirez le cœur et les pépins, puis coupez-les en lamelles pas trop fines

2. Faites fondre 20 g de beurre dans une sauteuse et faites dorer les pommes à feu moyen, de 5 à 6 min, en les retournant à plusieurs reprises. Ajoutez la cannelle. Salez et poivrez

3. Rincez les filets de perche, essuyez-les avec du papier absorbant, salez-les et poivrez-les, puis passez-les dans la farine.

4. Faites chauffer l'huile dans une poêle à revêtement antiadhésif, ajoutez le reste du beurre. Lorsqu'il mousse, faites cuire les filets de perche 2 min de chaque côté

5. Rincez le persil, épongez-le et hachez-le finement

6. Déposez le poisson sur un plat, arrosez-le d'un filet de jus de citron, entourez-le des pommes, parsemez de persil et servez sans attendre.

Lasagnes à la perche et crème de lardons

4 pers. / Facile / Prép. : 40 min / Cuis. : 55 min

8 feuilles de lasagnes / 500 g de filets de perche / 80 cl de béchamel / 100 g de lardons fumés / 20 cl de vin blanc sec / 1 échalote / 15 cl de crème fraiche liquide / 100 g de gruyère râpé / Sel, poivre

1. Épluchez et hachez l'échalote.

2. Dans une casserole, portez à ébullition les lardons fumés, l'échalote hachée, le vin blanc et réduisez à sec. Ajoutez la crème et portez à ébullition. Passez au mixeur.

3. Huilez un plat à gratin. Mettez une feuille de lasagnes au fond du plat, recouvrez d'une couche de béchamel, déposez par-dessus une feuille de lasagnes, puis recouvrez d'une couche de filets de perche.

4. Recouvrez de la crème aux lardons, puis de béchamel et ainsi de suite jusqu'à épuisement des ingrédients. Finissez toujours par une couche de béchamel.

5. Saupoudrez de gruyère râpé et enfournez à 180 °C (th. 6) pendant 45 min. Servez chaud.

Perche du Nil
au riz sauvage et aux champignons

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 2 min

600 g de filets de perche du Nil / 200 g de riz sauvage cuit / 100 g de champignons des bois / 4 c. à s. d'huile / 2 oignons / 1 échalote / 2 citrons verts / 10 cl de bouillon de légumes / Poivre et sel

1. Pelez et émincez les oignons et l'échalote, puis faites-les revenir dans l'huile.
2. Ajoutez les champignons et faites rissoler pendant 1 min.
3. Détaillez les filets de perche en lanières et versez-les dans le wok.
4. Pressez les deux citrons verts et versez le jus dans le wok, ainsi que le bouillon de légumes.
5. Faites cuire à feu moyen pendant 1 min, puis ajoutez le riz et remuez délicatement pour réchauffer le tout. Dressez et servez chaud

Variante : Cette recette peut être réalisée avec tout poisson à chair ferme.

Perche tikka

4 pers. / Facile / Prép. : 25 min / Cuis. : 15 min / Marinade : 4 h

800 g de perche / 2 yaourts / 5 c. à s. de poudre d'amandes / 2 gousses d'ail hachées / 2 c. à c. de gingembre / 1 c. à s. de flocons de paprika / 1 c. à s. de paprika en poudre / Le jus d'un citron / 5 c. à s. d'huile d'arachide / 1 c. à c. de fenugrec / 5 graines de cardamome verte / 1 graine de cardamome noire / 15 grains de poivre noir / 1 c. à c. de cumin en grains / 1 c. à c. de copeaux de cannelle

1. Dans un mortier, broyez le fenugrec, le poivre noir, la cardamome verte et noire, le cumin et la cannelle.
2. Mélangez les épices moulues avec le restant des ingrédients et réservez la marinade au frais.
3. Coupez la perche en cubes de 3 cm de côté, puis enfilez les cubes sur des piques à brochette.
4. Faites mariner les brochettes dans la marinade pendant au moins 4 h.
5. Placez les brochettes sur un gril au four à la température maximale et faites cuire 15 min. Servez les brochettes avec des quartiers de citron.

Tajine de perche aux aubergines et citron

4 pers. / Facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 40 min

800 g de perche / 4 aubergines / 1 oignon / 1 citron / 1 tomate / 2 gousses d'ail / 4 c. à s. d'huile d'olive / 15 cl de bouillon de volaille / 1 c. à s. de ras-el-hanout / 1 c. à c. de gingembre râpé / 2 c. à s. de coriandre hachée / Sel, poivre

1. Pelez et coupez l'oignon en rondelles. Coupez les aubergines, le citron et la tomate en rondelles. Pelez et hachez les gousses d'ail.
2. Faites cuire les aubergines dans l'huile d'olive 5 min, puis ajoutez les rondelles d'oignon et faites cuire encore 5 min.
3. Mettez les aubergines et l'oignon dans un tajine. Posez par-dessus la perche, ajoutez l'ail, le gingembre, les tranches de tomate et de citron, le ras-el-hanout et assaisonnez.
4. Versez 15 cl de bouillon de volaille ou d'eau, couvrez et enfournez à 220 °C (th. 7-8) pour 30 min.
5. Saupoudrez le tajine de coriandre et servez-le chaud avec du riz.

Choucroute de sandre aux échalotes confites

4 pers. / Facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 40 min

200 g de choucroute cuite / 4 pavés de sandre / 1 oignon / 8 échalotes / 50 cl de vin rouge / 15 g de sucre / 5 cl de cidre / 2 c. à s. d'huile d'olive / Sel, poivre

1. Pelez l'oignon et émincez-le, puis faites-le revenir dans une cocotte avec l'huile d'olive pendant 10 min sans coloration.
2. Ajoutez la choucroute et le cidre, et faites cuire tout doucement pendant 5 min à couvert. Épluchez les échalotes et faites-les colorer dans une cocotte avec l'huile d'olive pendant 5 min.
3. Ajoutez le sucre, assaisonnez et laissez caraméliser. Mouillez ensuite avec le vin rouge, couvrez et enfournez à 180 °C (th. 6). Laissez cuire 20 min.
4. Poêlez les pavés de sandre 3 min de chaque côté. Posez le sandre sur un lit de choucroute et ajoutez les échalotes et leur jus de cuisson.

Filets de sandre au caviar de betterave

4 pers. / Facile / Prép. : 7 min / Cuis. : 8 min

600 g de filets de sandre / 1 c. à s. d'huile / 400 g de betterave cuite / 3 c. à s. de crème fraiche épaisse / 2 c. à c. de moutarde / 1 c. à s. de vinaigre / 4 brins de ciboulette / 2 pincées de semoule d'ail / Sel, poivre

1. Rincez le poisson, épongez-le, salez-le et poivrez-le des deux côtés
2. Pelez la betterave et passez-la au robot pour obtenir une purée grossière.
3. Ajoutez la moutarde, le vinaigre, la semoule d'ail, puis la crème. Salez et poivrez. Faites tiédir à feu très doux ou au four à micro-ondes
4. Faites chauffer l'huile dans une poêle à revêtement antiadhésif. Faites-y cuire le poisson à feu vif 2 min de chaque côté
5. Rincez la ciboulette, épongez-la et hachez-la finement.
6. Déposez le poisson sur un plat chaud, parsemez-le de ciboulette et servez avec le caviar de betterave à part.

Pavés de sandre à la patate douce en émulsion de châtaignes

6 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 20 min

2 patates douces / 6 pavés de sandre / 30 cl de crème fraiche liquide / 15 cl de lait / Huile d'olive / 10 châtaignes cuites / 1 pincée de graines de cumin / Sel, poivre

1. Épluchez les patates douces. Coupez-les en dés.
2. Coupez les châtaignes en dés. Mettez-les dans une casserole avec la crème et le lait. Assaisonnez et portez à ébullition.
3. Passez le tout au mixeur. La sauce doit mousser.
4. Assaisonnez les pavés de sandre et faites-les cuire dans une poêle très chaude avec de l'huile d'olive. Cuisez-les côté peau pendant 10 min à petit feu.
5. Toujours à l'huile d'olive, faites sauter les dés de patates douces à la poêle pendant 8 min. Assaisonnez, ajoutez les graines de cumin et déposez-les au fond des assiettes.
6. Posez les pavés de sandre par-dessus. Récupérez à l'aide d'une cuillère la mousse du bouillon de châtaignes et nappez les pavés de sandre.

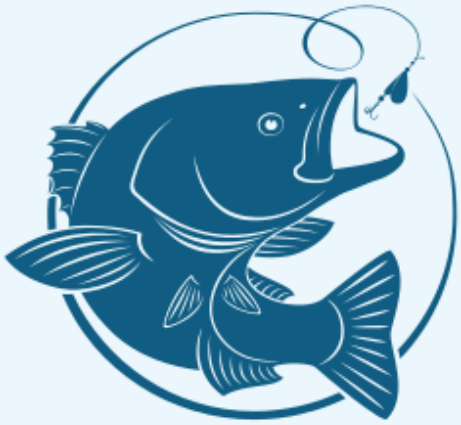
Sandre à la bière

4 pers. / Assez facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 25 min

4 tranches de sandre, d'environ 200 g chacune / 10 cl de bière blonde / 20 cl de crème fraîche liquide / 3 oignons / 1 c. à s. de jus de citron / 70 g de beurre / Sel, paprika, poivre

1. Vérifiez que la peau qui entoure chaque tranche soit bien écaillée. Épongez-les, salez et poivrez-les, farinez-les légèrement.
2. Pelez les oignons et émincez-les.
3. Dans une sauteuse, laissez fondre 30 g de beurre et faites-y dorer les tranches de sandre pendant 3 min sur chaque face. Mettez-les de côté.
4. Ajoutez 30 g de beurre et faites-y blondir l'émincé d'oignon, sans brûler, pendant 7 à 8 min.
5. Saupoudrez avec 1 c. à c. de paprika et mélangez. Mouillez avec la bière, mélangez et laissez mijoter doucement pendant 5 min.
6. Incorporez la crème fraîche, puis le jus de citron. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.
7. Avec le reste du beurre, graissez un plat à four. Versez-y la moitié de la sauce aux oignons. Posez dessus les tranches de sandre réservées. Saupoudrez avec 1 pincée de paprika et versez le reste de la sauce.
8. Couvrez avec une feuille d'aluminium et enfournez à 175 °C (th. 5-6). Laissez cuire pendant 10 min.
9. Faites glisser le contenu du plat à four dans un plat de service et servez le sandre à la bière bien chaud.

Variante : Remplacez le beurre par du saindoux et vous serez plus proche de la recette originale, qui vient de Hongrie, où le sandre est très connu.



Filets de truite aux lentilles et pied de porc

4 pers. / Assez facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 1h 15

4 filets de truite de 150 g / 100 g de lentilles vertes / 1 pied de porc cuit / 50 cl de bouillon de volaille / 100 g de beurre / 50 cl de crème fraîche liquide / 10 cl de vin blanc / 10 cl de fumet de poisson / 100 g de lardons fumés

Pour la garniture : 1 carotte / 1 oignon / Un demi-céleri-rave / 1 bouquet garni

1. Pelez l'oignon et émincez-le. Épluchez la carotte et le céleri-rave et détaillez-les respectivement en rondelles et en dés.
2. Faites revenir au beurre la garniture, ajoutez les lentilles et le bouillon de volaille, puis laissez cuire 30 min à feu vif.
3. Désossez le pied de porc et coupez-le en petits cubes que vous faites sauter à la poêle avec les lardons. Ajoutez le tout aux lentilles et faites cuire 30 min.
4. Faites cuire les filets de truite avec le fumet et le vin blanc pendant 10 min. Retirez les filets et réservez-les.
5. Réduisez le liquide de cuisson de moitié et ajoutez la crème fraîche liquide, puis faites cuire encore 5 min.
6. Dressez les lentilles au milieu de l'assiette, déposez le filet de truite par-dessus et nappez de sauce. Décorez avec du persil.

Truites aux amandes

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 15 min /

4 truites vidées, d'environ 200 g chacune / 1 verre de lait / 2 c. à s. de farine / 80 g de beurre / 50 g d'amandes effilées / 1 filet d'huile / Sel, poivre

1. Vérifiez que les truites sont vidées. Rincez-les et épongez-les.
2. Versez le lait dans une assiette creuse et déposez les truites dedans au fur et à mesure. Égouttez-les. Salez et poivrez-les.
3. Déposez la farine dans une assiette plate et roulez les truites dedans afin de bien les enrober.
4. Faites chauffer, sur feu moyen, la moitié du beurre et l'huile dans une poêle ovale. Déposez les truites dedans et laissez-les cuire de 7 à 8 min. Retournez-les et poursuivez la cuisson pendant 7 min.
5. Déposez les truites cuites dans un plat de service chaud.
6. Mettez le reste du beurre dans la poêle et ajoutez-y les amandes. Laissez-les dorer pendant 2 à 3 min. Le beurre peut devenir noisette. Versez le tout sur les truites et servez sans attendre.

Truites meunière

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 15 min

4 truites vidées, d'environ 200 g chacune / 1 verre de lait / 2 c. à s. de farine / 80 g de beurre / 2 citrons / 1 filet d'huile / Sel, poivre

1. Vérifiez que les truites sont vidées. Rincez-les et épongez-les.
2. Versez le lait dans une assiette creuse et déposez les truites dedans au fur et à mesure. Égouttez-les. Salez et poivrez-les.
3. Déposez la farine dans une assiette plate et roulez les truites dedans afin de bien les enrober.
4. Faites chauffer, sur feu moyen, la moitié du beurre et l'huile dans une poêle ovale. Déposez les truites dedans et laissez-les cuire de 7 à 8 min. Retournez-les avec une spatule et poursuivez la cuisson pendant 7 min.
5. Déposez les truites cuites dans un plat de service chaud.
6. Mettez le reste du beurre dans la poêle. Dès qu'il est chaud (sans prendre couleur), versez-le sur les truites.
7. Servez chaud, sans attendre, avec des demi-citrons.

Quiche aux deux truites

4 pers. / Facile / Prép. : 25 min / Cuis. : 40 min

1 rouleau de pâte brisée / 150 g de truite fumée / 2 filets de truite / 1 poireau / 3 œufs / 20 cl de crème fraîche liquide / 1 noix de beurre / Sel, poivre

1. Coupez la partie blanche du poireau en tous petits morceaux, lavez-les puis faites-les revenir dans une casserole avec le beurre à feu doux pendant 8 à 10 min.
2. Plongez les filets de truite dans de l'eau frémissante pendant 2 min, égouttez-les, enlevez la peau et coupez-les en petites tranches. Coupez la truite fumée en fines lanières.
3. Battez les œufs avec la crème et assaisonnez.
4. Étalez la pâte brisée, posez-la dans le moule et piquez le fond avec une fourchette.
5. Répartissez le poireau et les truites sur le fond de tarte et versez la crème aux œufs dessus. Enfournez à 150 °C (th. 3) pour 40 min.

Truite en infusion de jasmin

1 ou 2 bocaux / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 5 min / Conservation : 15 jours au frais

8 filets de truite / 25 cl de vinaigre blanc / 25 cl d'eau / 3 sachets de thé au jasmin / 1 litre de vin blanc / 1 filet d'huile d'olive / 2 oignons / 2 clous de girofle / Thym, laurier / Sel, poivre

1. Faites bouillir l'eau et ajoutez le thé. Laissez infuser 5 min, puis ôtez les sachets de thé.
2. Pelez et émincez les oignons, puis faites-les revenir à l'huile d'olive pendant 5 min.
3. Ajoutez le vinaigre et le vin blanc, puis faites bouillir le tout 5 min.
4. Ajoutez le thym, le laurier, les clous de girofle, l'eau infusée au jasmin et assaisonnez.
5. Coupez les filets de truite en morceaux.
6. Mettez dans un bocal une couche d'aromates, puis une couche de filets de truite jusqu'à épuisement des ingrédients.
7. Versez le jus de cuisson bouillant sur la préparation, laissez refroidir, fermez et stockez au frais.

Truite safranée et braisée

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 30 min

4 truites saumonées / 3 citrons / 4 échalotes / 1 gousse d'ail / 50 cl de vin blanc / 2 g de safran / Huile d'olive / 1 pincée de piment d'Espelette / Sel, poivre

1. Videz les truites et passez-les sous un filet d'eau froide. Essuyez-les dans du papier absorbant. Salez et poivrez l'intérieur.
2. Pelez l'ail et les échalotes, puis hachez-les.
3. Brossez les citrons sous l'eau courante puis prélevez le zeste. Pressez le jus des citrons.
4. Dans une grande poêle, faites chauffer un peu d'huile d'olive et faites-y dorer les truites sur les deux faces.
5. Dans une casserole, faites suer les échalotes sans coloration dans un peu d'huile d'olive, puis ajoutez l'ail et le zeste de citron.
6. Mouillez avec le vin blanc et le jus de citron, puis ajoutez le piment et le safran. Laissez mijoter 15 min.
7. Dressez les truites dans un plat à four, arrosez avec la sauce au vin blanc, couvrez et enfournez pour 10 min à 210 °C (th. 7).

Truites citronnelle à la vapeur

4 pers. / Facile / Prép. : 10 min / Cuis. : 10 min

4 truites / 4 tiges de citronnelle / 2 c. à s. de nuoc-mâm / 3 c. à s. de sauce de soja / 2 gouttes d'huile de sésame rôtie / Le zeste d'un citron vert

1. Videz et nettoyez les truites.
2. Placez une tige de citronnelle à l'intérieur de chaque truite, en passant la tige par la bouche du poisson.
3. Mélangez la sauce de soja, le zeste râpé de citron vert, le nuoc-mâm et l'huile de sésame.
4. Cuisez les truites à la vapeur pendant 10 min.
5. Servez avec la sauce à part.

Petits gâteaux de rillettes à la truite fario

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 5 min / Repos : 30 min

500 g de filets de truite / 150 g de filets de truite fumée / 150 g de beurre froid / Un demi-citron / 3 c. à s. de raifort / 100 g de crème liquide / 1 endive / Cerfeuil (facultatif) / Sel, poivre

1. Faites cuire les filets de truite pendant 5 min à la vapeur.
2. Au robot, coupez et mélangez les 2 sortes de filets de truites. Mixez. Ajoutez le beurre, le sel, le poivre et le demi-citron. Rectifiez l'assaisonnement.
3. Pressez les rillettes au fond de 4 verres. Laissez reposer au réfrigérateur pendant 30 min.
4. Dans un saladier, mélangez la crème, le raifort, le sel et le poivre. Mettez la crème au raifort sur les rillettes.
5. Coupez une endive en filament. Disposez les filaments d'endive sur les gâteaux ainsi qu'une pluche de cerfeuil.

MÉLANGES
DE
POISSONS

Curry de poissons

4 pers. / Assez facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 20 min

800 g de filets de poissons (bar, barbue, rouget, lotte, turbot) / 4 échalotes / 50 cl de crème fraîche liquide / 1 verre de vin blanc liquoreux (sauternes) / 60 g de beurre / 1 c. à s. de jus de citron / 1 c. à c. de curry / Quelques brins de ciboulette ciselés / Quelques pluches de cerfeuil / Sel, poivre

1. Rincez et épongez les filets de poisson. Recoupez-les en petits morceaux allongés (goujonnettes). Beurrez légèrement une plaque à pâtisserie et disposez-les dessus.

2. Pelez les échalotes et hachez-les finement. Dans une casserole, faites fondre la moitié du beurre puis jetez-y les échalotes émincées. Faites-les blondir sur feu doux pendant quelques minutes puis mouillez avec le vin blanc.

3. Faites réduire 5 min puis incorporez la crème fraîche et faites réduire de nouveau. En fin de cuisson, salez, poivrez et ajoutez le curry et le jus de citron. Mélangez délicatement avant de réserver au chaud.

4. Salez et poivrez légèrement les goujonnettes. Humectez-les légèrement avec un peu d'eau et enfournez la plaque dans le haut du four chaud à 200 °C (th. 6-7) pour 4 à 5 min. Vérifiez la cuisson en appuyant sur une goujonnette, qui doit résister à la pression.

5. Répartissez le poisson dans 4 assiettes creuses chaudes. Nappez le poisson de sauce au curry et servez le reste en saucière. Parsemez de pluches de cerfeuil et de ciboulette ciselée.

6. Vous pouvez ajouter quelques noix de Saint-Jacques, que vous couperez dans le sens de l'épaisseur avant de les poser sur la plaque avec les goujonnettes.

Soupe de poissons en julienne de légumes

4 pers. / Facile / Prép. : 50 min / Cuis. : 40 min

100 g d'étrilles / 200 g de barbues / 200 g de grondins / 200 g de vives / 1 poireau / 1 navet / 1 carotte / 1 branche de céleri / 1 l d'eau / 10 cl de cognac / 25 cl de vin blanc / 1 c. à s. de concentré de tomate / 2 gousses d'ail / 1 oignon coupé en dés / 1 dose de safran / 1 bouquet garni / 2 c. à s. d'huile d'olive / Sel, poivre

1. Épluchez le navet, la carotte et le poireau. Coupez-les en julienne ou râpez-les.
2. Écaillez, videz et lavez les poissons.
3. Faites cuire l'oignon dans une marmite avec l'huile d'olive 5 min. Ajoutez les poissons, le céleri, les étrilles, et laissez cuire 5 min. Incorporez le cognac et flambez.
4. Ajoutez le vin blanc, l'eau, le bouquet garni, le concentré de tomate, l'ail, le safran et faites cuire 20 min.
5. Passez la soupe au mixeur, assaisonnez-la, puis passez-la au chinois.
6. Faites chauffer cette soupe et faites cuire la julienne de légumes dedans 10 min.

Salade tiède de poissons à la moutarde

4 pers. / Facile / Prép. : 30 min / Cuis. : 5 min

2 pavés de saumon / 2 filets de poisson blanc (flétan, dorade, rascasse...) / 4 c. à s. de moutarde / 2 échalotes / 3 c. à s. de vinaigre / 20 cl de crème fraîche liquide / 1 noix de beurre / 1 salade feuille de chêne

1. Découpez les poissons en petit cubes. Dans un saladier, mélangez-les avec la moutarde. Réservez au frais.
2. Pelez et hachez très finement les échalotes, puis faites-les revenir dans une petite casserole à feu doux avec une noix de beurre.
3. Ajoutez le vinaigre, laissez réduire de moitié, puis ajoutez la crème fraîche et laissez encore réduire d'un tiers.
4. Triez et lavez la salade, puis répartissez-la dans les assiettes.
5. Déposez les poissons sur une feuille de papier sulfurisé, faites-les cuire au four à 200 °C (th. 6-7) pendant 5 à 6 min.
6. Répartissez-les sur la salade et arrosez avec la sauce à la crème chaude. Servez aussitôt.

POT-AU-FEU DE POISSONS

6 pers. / Assez facile / Prép. : 40 min / Cuis. : 50 min

2 dorades / 4 grondins / 1 tronçon de bar d'environ 800 g / 1 kg de carottes / 5 navets / 3 blancs de poireaux / 2 branches de céleri / 1 cœur de chou / 2 bouquets garnis / 2 oignons piqués de girofle / 2 verres de vin blanc sec / 3 échalotes / 20 cl de crème fraîche liquide / Sel, poivre

1. Pelez carottes et navets. Fendez les poireaux et le chou en quatre. Rincez tous les légumes.

2. Dans une grande marmite, versez 3 litres d'eau avec 1 bouquet garni. Dès qu'elle bout, ajoutez-y les légumes (sauf l'un des blancs de poireaux), ainsi qu'un oignon piqué de girofle. Salez. Laissez cuire à petit feu pendant 45 min.

3. Pendant ce temps, nettoyez les poissons et prélevez les filets des dorades et des grondins. Coupez le bar en 6 tranches. Gardez les têtes et les nageoires des dorades et des grondins.

4. Préparez un fumet de poisson en mettant les parures (têtes et nageoires) à cuire dans 2 litres d'eau, avec le blanc de poireau restant, 1 bouquet garni, l'autre oignon piqué de girofle et 1 verre de vin blanc. Salez et poivrez. Laissez frémir pendant 30 min.

5. Pelez et hachez les échalotes. Mettez-les dans une petite casserole avec le reste du vin. Laissez cuire à petit feu pendant 15 à 20 min. Ajoutez la crème fraîche et mélangez. Salez et poivrez. Gardez sur feu doux.

6. Filtrez le fumet et remettez-le dans une casserole. Déposez-y les filets et les tranches de poisson. Portez à ébullition. Baissez la source de chaleur et laissez-les cuire à petits frémissements pendant 8 min.

7. Égouttez les poissons et disposez-les dans un plat de service chaud. Égouttez les légumes et rangez-les autour du poisson.

8. Servez le pot-au-feu accompagné de la sauce aux échalotes.

Coquilles de poisson gratinées

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 30 min

4 coquilles Saint-Jacques vides / 300 g de filets de poisson cuits au court-bouillon / 150 g de moules cuites et décoquillées / 100 g de crevettes décortiquées / 100 g de champignons de Paris / 1 citron / 2 échalotes pelées et hachées / 50 g de beurre / 2 c. à s. de farine / 10 cl de crème fraiche liquide / Un demi-verre de vin blanc sec / 50 g de gruyère râpé / 1 ou 2 c. à s. de chapelure / Sel, poivre

1. Rincez les champignons et coupez les pieds sableux. Émincez-les et citronnez-les légèrement.
2. Faites fondre le beurre dans une casserole et mettez les échalotes à fondre dedans. Ajoutez les champignons et laissez cuire de 5 à 6 min à feu doux, après avoir couvert.
3. Saupoudrez de farine et mélangez. Laissez cuire 2 min environ tout en remuant. Ajoutez le vin blanc et laissez cuire de 10 min. Puis ajoutez la crème et refaites bouillir 2 min.
4. Détaillez en petits dés les filets de poisson (cabillaud, merlan) cuits et ajoutez-les à la sauce, ainsi que les moules et les crevettes. Ajoutez le râpé à la fin.
5. Répartissez la préparation dans 4 coquilles Saint-Jacques vides et saupoudrez de chapelure. Faites gratiner sous le gril chaud pendant 5 min en surveillant. Servez très chaud.

Gratin de poisson

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 30 min /

800 g de cabillaud, de colin ou de lieu / 1 c. à s. de fines herbes ciselées / 1 cube de bouillon de poisson / 20 g de beurre / 15 cl de crème fraiche liquide / 50 g d'emmental râpé / 2 œufs / Sel, poivre

1. Coupez le poisson en morceaux. Préparez le court-bouillon en laissant fondre le cube de bouillon dans un grand volume d'eau. Laissez frémir quelques minutes.
2. Déposez les morceaux de poisson dans le court-bouillon frémissant et laissez-les pocher de 8 à 10 min, selon la grosseur des morceaux. Égouttez-les et enlevez soigneusement la peau et les arêtes. Émiettez la chair à la fourchette dans un saladier.
3. Ajoutez au poisson la crème fraîche et les œufs légèrement battus. Mélangez et ajoutez les fines herbes ciselées. Salez et poivrez.
4. Beurrez un plat à four et versez-y la préparation. Répartissez quelques noisettes de beurre sur le dessus et parsemez d'emmental râpé.
5. Enfournez à 200 °C (th. 6-7) et laissez cuire pendant 15 min environ. En fin de cuisson, si nécessaire, passez sous le gril incandescent afin de gratiner le plat.

Variante : Pour un plat plus consistant, ajoutez 2 ou 3 pommes de terres cuites à l'eau à part et écrasées grossièrement.

Pain de poisson à la sauce verte

6 pers. / Difficile / Prép. : 40 min / Cuis. : 45 min

400 g de filets de divers poissons blancs (merlan, cabillaud, saint-pierre) / 200 g de saumon ou de truite saumonée / 1 citron / 100 g de pain de mie / Un demi-verre de lait / 10 cl de crème fraîche liquide / 3 œufs / 40 g de beurre / 6 à 8 grosses crevettes roses, cuites et décortiquées / Sel, poivre

1. Coupez le saumon en fines lanières. Salez et poivrez le jus du citron. Versez cette marinade sur les lanières de poisson. Laissez-les macérer.

2. Émiettez la mie de pain et versez le lait dessus. Laissez tremper.

3. Rincez et épongez les filets de poisson. Passez-les au mixer. Essorez la mie de pain et ajoutez-la au poisson. Mélangez bien. Salez et poivrez généreusement.

4. Égouttez les lanières de saumon et gardez le jus de macération. Ajoutez-le à la purée de poisson. Incorporez la crème fraîche, cuillerée par cuillerée, et mélangez bien.

5. Séparez les jaunes des blancs d'œufs. Mélangez légèrement les jaunes et incorporez-les à la purée. Ajoutez ensuite les blancs d'œufs crus, un à un, sans les battre. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Divisez la préparation en 3 parts.

6. Beurrez largement le moule et versez-y un tiers de la préparation. Enfoncez-y 2 ou 3 crevettes. Disposez dessus une couche de lamelles de saumon. Recouvrez avec une couche de purée et placez-y 2 crevettes. Placez le reste des lamelles de saumon. Terminez par le reste de la purée.

7. Répartissez le beurre restant sur le dessus et couvrez avec une feuille d'aluminium. Placez le moule dans un bain-marie et enfournez à 200 °C (th. 6-7) pour 45 min.

8. Laissez refroidir pendant 15 min. Démoulez alors et, après complet refroidissement, conservez au réfrigérateur, de 12 à 24 h.

9. Servez le pain de poisson coupé en tranches présentées sur un plat long, accompagné de mayonnaise aux fines herbes.

Quiche aux poissons et moutarde à l'ancienne

4 pers. / Facile / Prép. : 25 min / Cuis. : 40 min

1 rouleau de pâte brisée / 300 g de filets de poissons sans peau (saumon, rascasse, cabillaud) / 5 c. à s. de moutarde à l'ancienne / 5 cl de vin blanc / 1 petites branche d'estragon / 2 c. à s. d'huile d'olive / 3 œufs / 20 cl de crème fraiche liquide / Sel, poivre

1. Coupez les filets de poissons en cubes et faites-les cuire 5 min à la poêle avec l'huile d'olive.
2. Battez les œufs à la fourchette avec la crème, la moutarde, le vin blanc et l'estragon haché, puis assaisonnez.
3. Étalez la pâte, posez-la dans le moule et piquez le fond avec une fourchette.
4. Répartissez les morceaux de poissons sur le fond de tarte et versez la crème aux œufs dessus.
5. Enfournez à 150 °C (th. 5) pendant 40 min, puis dégustez.

Waterzoï de poissons

4 pers. / Assez facile / Prép. : 25 min / Cuis : 25 min /

1 kg de filets de poissons divers / 2 carottes / 1 poireau / 1 céleri-rave / 20 cl de fumet de poisson / 25 cl de crème fraiche liquide / 1 noix de beurre / 1 feuille de laurier / 1 branche de thym / Le jus d'un citron / Sel, poivre

1. Coupez les filets de poissons en morceaux et assaisonnez-les.
2. Coupez en lanières les carottes, le poireau et le céleri-rave, puis faites-les revenir dans une cocotte avec la noix de beurre pendant 5 min.
3. Ajoutez le thym et le laurier, assaisonnez et mouillez avec le fumet de poisson. Faites bouillir 5 min.
4. Ajoutez les morceaux de poissons, couvrez et faites frémir pendant 10 min.
5. Versez les légumes et les poissons dans une soupière.
6. Passez le jus de cuisson au chinois, puis ajoutez la crème et faites bouillir 5 min (vous pouvez lier légèrement la sauce avec 8 g de fécule).
7. Ajoutez le jus de citron, versez la sauce dans la soupière et servez sans attendre.

Bouillabaisse

6 pers. / Assez facile / Prép. : 40 min / Cuis. : 25 min

2 kg de poissons variés: rascasse, grondins, rougets, vive, queue de baudroie (lotte), congre, saint-pierre, merlan, loup, girelles / 100 g d'oignons / 2 gousses d'ail / 2 poireaux / 2 tomates / 1 verre d'huile d'olive / 1 branche de fenouil / 1 bouquet garni / 1 dose (2 g) de safran / 1 pot de sauce rouille / 1 baguette de pain / Sel, poivre

1. Écaillez, videz et étêtez les poissons. Coupez les plus gros en tronçons, les girelles pouvant rester entières. Gardez les têtes pour le bouillon.

2. Pelez les oignons et l'ail. Émincez les oignons. Épluchez les poireaux et coupez-les en tronçons. Coupez les tomates en quatre.

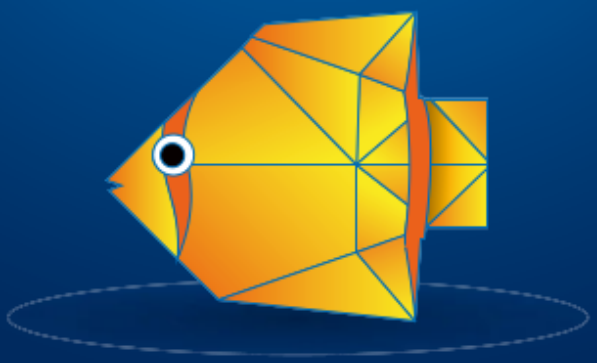
3. Mettez l'huile à chauffer dans une cocotte et faites-y revenir l'émincé d'oignon, pendant 2 à 3 min. Ajoutez l'ail écrasé, les poireaux, les tomates, les girelles et les têtes de poisson. Faites cuire pendant 15 min, en remuant souvent. Ajoutez 3 litres d'eau bouillante, le fenouil, le bouquet garni, le sel et le poivre. Laissez bouillir de 12 à 15 min.

4. Passez le contenu de la cocotte à la passoire fine en pressant sur les ingrédients. Remettez le liquide obtenu dans une sauteuse et ajoutez le safran. Dès que le liquide arrive à ébullition, baissez l'intensité du feu.

5. Coupez la baguette en tranches et faites-les griller au four.

6. Après 8 à 10 min de frémissement du bouillon, ajoutez les poissons à chair ferme : rascasse, vive, lotte, congre, saint-pierre. Laissez-les cuire de 6 à 8 min. Ajoutez les autres poissons. Laissez encore cuire 5 à 6 min. Retirez alors tous les poissons du bouillon et placez-les dans un plat creux.

7. Présentez séparément les poissons, le bouillon chaud, le pain grillé et la rouille.



Bourride

4 pers. / Assez facile / Prép. : 40 min / Cuis. : 30 min

1 kg de poissons blancs en tronçons (lotte, congre, loup, merlu) / 3 blancs de poireaux / 1 tige de fenouil / 1 branche de céleri / 1 oignon / 1 gousse d'ail / 1 bouquet garni / 2 cm de zeste d'orange / 4 jaunes d'œufs / 1 verre de vin blanc / 4 tranches de pain de campagne / Sel, poivre

Pour l'aïoli : 3 ou 4 gousses d'ail / 1 jaune d'œuf / 25 cl d'huile d'olive / Le jus d'un demi-citron / Sel, poivre

1. Préparez l'aïoli : pelez les gousses d'ail et réduisez-les en purée. Ajoutez le jaune d'œuf, ainsi qu'une pincée de poivre et de sel. Mélangez bien, puis ajoutez peu à peu l'huile d'olive en filet et montez la préparation en mayonnaise. Lorsque l'aïoli est bien ferme, ajoutez le jus de citron.

2. Pelez l'oignon et émincez-le. Nettoyez les blancs de poireaux. Pelez la gousse d'ail.

3. Déposez ces ingrédients dans une sauteuse avec le fenouille, le céleri, le bouquet garni et le zeste d'orange. Couvrez d'eau et versez le vin blanc. Salez, poivrez, portez à ébullition et laissez frémir 15 min.

4. Écaillez les poissons et recoupez-les en tranches d'environ 2,5 à 3 cm d'épaisseur. Déposez-les dans le liquide de la sauteuse et laissez cuire 10 min. Égouttez les poissons et réservez-les au chaud.

5. Mélangez les jaunes d'œufs avec la moitié de l'aïoli. Continuez à délayer en ajoutant en filet une louche de bouillon prélevée dans la sauteuse.

6. Déposez une tranche de pain dans chaque assiette creuse. Arrosez-la d'un peu de bouillon. Répartissez dessus les tronçons de poisson gardés au chaud.

7. Passez le bouillon dans une passoire fine et remettez-le dans la sauteuse sur feu doux. Versez-y le mélange à l'aïoli tout en remuant jusqu'à ce que le bouillon épaississe. Stoppez la cuisson juste avant le premier bouillon.

8. Versez ce velouté sur le poisson et servez sans attendre, accompagné du reste de l'aïoli à part.

Brochettes de poissons chermoula

4 pers. / Facile / Prép. : 10 min / Cuis. : 10 min / Marinade : 15 min

800 g de filets de poissons (merlan, pageots, mulet...) / 2 poivrons / 2 c. à c. de piment doux / 1 c. à c. de cumin / 1 c. à c. de piment fort / 4 c. à s. d'huile d'olive / Sel, poivre

1. Lavez, épépinez et coupez les poivrons en morceaux.
2. Mélangez toutes les épices avec l'huile d'olive et 1 c. à c. d'eau.
3. Coupez les poissons en morceaux et mettez-les à mariner dans la préparation précédente pendant 15 min.
4. Piquez les morceaux de poissons sur des brochettes en alternant avec des morceaux de poivrons.
5. Cuisez les brochettes sur un barbecue ou enfournez à 180 °C (th. 6) pour 10 min.

Choucroute de poissons

4 pers. / Facile / Prép. : 15 min / Cuis. : 30 min

1 kg de choucroute crue fine / 300 g de haddock / 300 g de colin / 300 g de saumon en filets / 2 citrons jaunes non traités / 4 clous de girofle / Un demi-bouquet de persil frais haché / Poivre

1. Disposez la choucroute avec les clous de girofle dans le bol d'un cuit-vapeur. Remplissez le réservoir d'eau puis programmez le minuteur sur 20 min.
2. Rincez les filets de poisson, égouttez-les. Au terme des 20 min de cuisson, ajoutez les poissons sur la choucroute. Poursuivez la cuisson 8 min.
3. Servez la choucroute dans 4 assiettes creuses avec les différents poissons.
4. Ôtez les clous de girofle et donnez un tour de moulin à poivre. Décorez de quartiers de citron et de persil frais avant de servir.

Soupe de poissons à la bretonne

4 pers. / Facile / Prép. : 20 min / Cuis. : 45 min

1 kg de poissons divers, très frais (congre, grondin, merlu, maquereau) / 1 bouquet garni / 2 c. à s. de persil ciselé / 3 oignons / 1 c. à s. de crème fraîche épaisse / 1 poignée d'oseille / 50 g de beurre demi-sel / 6 tranches de pain de seigle / 500 g de pommes de terre ou de campagne / Sel, poivre

1. Écaillez les poissons, videz-les et ôtez-leur la tête. Rincez-les et coupez-les en morceaux. Pelez et hachez les oignons. Rincez et équeutez l'oseille , épongez-la et ciselez-la. Pelez les pommes de terre, rincez-les et coupez-les en tranches épaisses.

2. Dans une marmite, laissez fondre le beurre. Faites-y cuire les oignons, sans prendre couleur. Ajoutez-y l'oseille ciselée. Au bout de 10 min, ajoutez-y 2 litres d'eau, du sel et le bouquet garni. Portez à ébullition.

3. Ajoutez-y les tranches de pommes de terre et laissez-les cuire pendant 15 à 20 min.

4. Baissez la source de chaleur et ajoutez-y les poissons. Laissez-les cuire à petits frémissements pendant 10 min.

5. Faites griller les tranches de pain et déposez-les au fond des assiettes.

6. Égouttez les morceaux de poissons et déposez-les dans un plat. Versez le contenu de la marmite dans une soupière.

7. Enlevez le bouquet garni. Ajoutez-y 1 c. à s. de crème fraîche et mélangez. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement, puis saupoudrez de persil ciselé. Servez en même temps le bouillon et le plat de poisson.

Variante : Présentez du vinaigre ou un condiment vinaigré en même temps que la soupe et les poissons.

Cotriade

6 pers. / Assez facile / Prép. : 40 min / Cuis. : 35 min /

1,5 kg de poissons frais divers (merlu, congre, maquereaux, petite dorade, sardines) / 2 gousses d'ail / 2 oignons / 3 blancs de poireaux / 2 carottes / 30 g de beurre demi-sel / 1 kg de pommes de terre bintje / 1 branche de céleri / Quelques feuilles d'oseille / 1 verre de muscadet / 1 bouquet garni / 4 tranches de pain de campagne / 1 bol de vinaigrette / Sel, poivre

1. Épluchez tous les légumes, puis lavez-les. Coupez les carottes et les poireaux en tronçons. Pelez les oignons et émincez-les.

2. Faites chauffer le beurre dans un grand faitout. Jetez-y les carottes, les poireaux et les oignons et laissez-les étuver, sans prendre couleur. Mouillez avec 2,5 litres d'eau froide. Portez à ébullition et laissez frémir 10 min.

3. Coupez en quatre les pommes de terre pelées et ajoutez-les. Rincez l'oseille et déposez-la dans l'eau avec la branche de céleri, le muscadet et le bouquet garni. Salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire pendant 15 min.

4. Pendant ce temps, écaillez, videz et lavez les poissons. Coupez les plus gros en tronçons.

5. Ajoutez l'ail et les poissons dans le bouillon en commençant par les plus fermes : congre, dorade et terminez par les plus tendres : merlan, maquereaux, mulet et sardines. Laissez cuire de 10 à 15 min.

6. Déposez les tranches de pain dans la soupière. Versez le bouillon dessus, après avoir enlevé le bouquet garni. Servez en même temps le plat de poissons et les pommes de terre, accompagnés d'une vinaigrette.

Index

A

Acras de morue, 69.
Ailes de raie
au beurre noir, 165.
aux câpres, 165.
en croûte d'algues, 166.
Aïoli de morue, 70.
Alose pochée, 112.
Anchois
au four, 93.
au sel parfumés à la sauge, 92.
marinés, compotée d'oignons, 91.
Anguille
au vert, 170.
meunière, 171.

B

Bar
à l'ananas, 32.
à la niçoise, 31.
aux épices, 32.
aux moules, 31.
braisé à la tomate, 33.
en croûte de sel, 34.
rôti à la citronnelle,
flambé au Grand-Marnier, 35.
rôti au fenouil
et flambé au pastis, 34.
Barbue
à la normande, 177.
au cidre, 177.
au vermouth, 178.
Beignets
de cabillaud au curcuma
sauce hoisin, 59.
de lotte, 148.
de thon rouge à l'orange, 132.
Blanquette de lotte, 149.
Bouillabaisse, 213.
Bourride, 214.
Brandade de morue à la nîmoise, 71.
Bricks
de rougets à la mangue, 46.
de saumon au citron confit
et menthe fraîche, 113.
Briouats de saumon, 113.
Brochet
au beurre blanc, 189.
au persil, 193.
au vinaigre, 191.
solognot au foin, 190.
Brochettes
d'espadon à la grecque, 146.
d'espadon marinées aux herbes
italiennes, 142.
de poissons chermoula, 215.
de thon au romarin, 133.

C

Cabillaud
au colombo, 60.
glacé à l'orange et au miel, 65.
Cannelloni au saumon
et petits légumes, 114.
Carpaccio
d'espadon à la créole, 143.
de lotte sauce verte, 148.
de rascasse à l'antillaise, 158.
Carpe
à la bière, 195.
au gingembre, 196.
farcie à l'aigre-douce, 194.
Cassoulet de cabillaud, 66.
Charlotte
aux deux saumons, 115.
de maquereaux, 106.
Cheesecake au cabillaud
et ciboulette, 69.
Choucroute
de poissons, 215.
de sandre aux échalotes
confites, 199.
Clafoutis au poireau
et au saumon, 115.
Coquilles de poisson
gratinées, 210.
Cotriade, 217.
Couscous
aux sardines, 99.
d'espadon mariné au citron vert, 141.

de cabillaud à l'orange et à l'anis, 67.
de lotte au safran et jus de moules, 149.
Croque au thon
et au lait de coco, 132.
Croustillants de sardines à la tomate et menthe fraîche, 100.
Croûtes d'anchois et d'oignons, 94.
Crumble
à la morue et basilic, 71.
au saumon, 116.
Curry
d'épinards aux rougets, 47.
de poissons, 207.

D

Darnes
de brochet au curry vert, 190.
de lotte au poivre vert, 150.
de saumon farcies, 116.
Daurade
classique à l'estragon, 46.
farcie, 39.
royale en papillote, 44.
Dés de saumon au son d'avoine, parfum de cannelle, 117.
Dorade
à la basquaise, 40.
au fenouil et aux olives, 40.
en croûte de sel, 43.
en écailles de courgette et jus tomates-coco, 38.
entières cuites au soja, 43.
rose rôtie au miel et au gingembre, 41.
royale en croûte d'épices, 41.
Dos de saumon
et vinaigrette d'agrumes, 119.
Duo lotte et saumon aux herbes, au vin blanc et à l'agar-agar, 151.

E

Effeuillé de cabillaud sur son risotto coco aux citrons confits, 58.
Escabèche de sardines
au piment d'Espagne, 99.
Espadon
à l'indienne, 142.
au jambon sec et sésame, 143.
en croûte de mimolette, 144.
en papillotes, 144.
marin au romarin, 145.

F

Féra à la vapeur, lait de concombre à la cancoillotte, 157.
Feuilleté de sole
aux champignons shiitake, 184.
Filet(s)
de lieu aux coques, 81.
d'églefin poêlés écume de vin rouge, 76.
d'alose à l'oseille, 112.
de cabillaud dans leurs feuilles de bananier, 61.
de daurade aux pommes, 45.
de dorade grise au curry, 42.
de hareng poêlés aux tomates et colombo, 96.
de lieu, petite crème de ciboulette, 82.
de loup en infusion d'herbes italiennes, 35.
de loup, pommes frappées à l'huile d'olive, 36.
de maquereau farcis aux légumes, 104.
de maquereaux au vin blanc, 105.
de maquereaux grillés salade à la papaye, 107.
de merlan cressonnière, 86.
de morue, sauce savoureuse aux oignons, 72.
de perche à l'aigre-douce, 196.
de perche aux pommes, 197.
de rascasse aux tomates et au parfum de thym, 159.
de rascasse
sabayon au safran, 158.

de rouget rôtis à l'huile d'olive vierge, 51.
de rougets poêlés et crème de chou-fleur, 48.
de saint-pierre au coulis de moules, 161.
de saint-pierre aux olives noires, millefeuilles de courgettes au pecorino, 161.
de sandre au caviar de betterave, 200.
de saumon à l'ail et au persil, 119.
de saumon marinés aux nouilles fraîches, 118.
de truite aux lentilles et pied de porc, 202.
de turbot rôtis à la poêle, pêches caramélisées au miel de lavande, 180.
Fish and chips, 62.
Flans de thon frais aux poireaux, 139.
Fusilli à l'espadon et poivrons doux, 146.

G
Gaspacho de cabillaud, 63.
Gratin
de poisson, 210.
méridional aux anchois, 93.

H
Haddock
à la crème, 77.
en salade tiède, 78.
poché au lait de coco, 79.
Hamburger
au cabillaud rôti et yaourt à la pomme, 66.
au tartare de saumon aux fruits de la passion, 120.
Harengs
à la dieppoise, 96.
à la moutarde, 97.
au curry, 97.
marinés à l'aigre-douce, 98.

J
Joues de raie
sautées, 166.

K
Koulibiac de saumon, 121.

L
Lasagne(s)
au saumon et aux épinards, 121.
aux légumes d'été et sardines, 101.
froide au rouget et sa mini-ratatouille, 49.
à la perche et crème de lardons, 197.
au turbot et tapenade, 186.
Lieu
au cidre, 82.
grillé, sauce à l'ail, 83.
jaune poêlé aux mini-légumes, 83.
Limandes
au gratin, 179.
au vin blanc, 179.
-soles au basilic, 181.
Lingue
en salade, 86.
forézienne, 85.
Lotte
à l'américaine, 151.
braisée à la créole, 153.
camarguaise, 153.
façon chasseur, 154.
Loups « festifs » aux dattes et aux noix, parfumés au safran, 37.

M
Madeleines aux filets de rouget rôtis et pesto, 50.
Maquereaux
à la moutarde, 106.
au vin blanc, 107.
en papillote, infusion d'herbes de Provence, 104.
grillés à la crème de fenouil, 108.

pochés à la rémoulade, 110.
tandoori, 109.
Matelote
d'anguilles, 172.
Médaillons de lotte sautés
au curcuma, 155.
Merlan
en colère pimenté, 87.
Merlu
à la basquaise, 88.
aux asperges, 89.
Millefeuille de saint-pierre
au cumin, 162.
Mini-terrines de cabillaud
aux fruits de la passion, 59.
Morue
à la créole, 73.
à la portugaise, 74.
au confit de poivrons doux, 69.
Mousseline(s)
de daurade à la mangue, 45.
de brochet, 193.
Nage de lotte
printanière, 155.

O

Œufs à la sole
et aux épinards, 184.

P

Pain de poisson
à la sauce verte, 211.
Panés de cabillaud à l'ail
et au lard, 68.
Papillotes
de cabillaud aux saveurs méridionales, 63.
de haddock en feuilles de choux, 81.
de rascasse à la sicilienne, 160.
de requin à la banane, 174.
de rouget aux tomates cerises, 48.
de saumon au jambon cru, 122.
de thon aux tomates séchées et aux oignons confits, 134.
Parmentier(s)
de morue aux oignons grillés et poivron confit, 64.
de cabillaud au citron et épinards frais, 56.
Paupiettes
de plie au coulis de poivron, 180.
de sole au citron et au fenouil, 185.
Pavés
de cabillaud marinés à l'orange et badiane, 64.
de lieu jaune en croûte verte, 84.
de sandre à la patate douce en émulsion de châtaignes, 200.
de saumon en croûte épicée aux agrumes, 123.
Perche
du Nil au riz sauvage et aux champignons, 198.
tikka, 198.
Petits gâteaux de rillettes
à la truite fario, 205.
Pibales frites, 171.
Pissaladière
au rouget, tomates confites et basilic, 51.
au saumon et lentilles, 122.
aux anchois et olives noires, 94.
Plie
à la tapenade, 183.
aux champignons, 183.
Pochouse, 169.
Poivrons farcis
à la morue,75.
Pot-au-feu de poissons, 209.

Q

Quenelles
de brochet sauce nantua, 192.
de lieu aux algues, 84.
Queues de lottes
en croûte d'argile, 156.
rôties aux pommes, 156.
Quiche
aux deux truites, 203.

aux poissons et moutarde à l'ancienne, 212.

R

Ragoût de sardines à l'ail, 102.
Raie en sauce rouge, 167.
Rascasse aux poivrons, 160.
Rillettes de maquereaux, 109.
Rôti
de cabillaud au chorizo et aux épinards frais, 65.
de lotte au lard et beurre de curry, 152.
Rougail de lieu, 85.
Rougets
à la tapenade, 52.
au berceau, 53.
barbets au curcuma, 52.
grillés au citron et à la coriandre, 53.
Roussette
à la cannelle et au beurre de chocolat blanc, 175.
à la mangue, 173.
au curry, 174.

S

Saint-pierre en papillote, compotée de courgettes, 163.
Salade
de légumes et d'anchois, 92.
de linguine au thon mariné au fenouil, 135.
de morue, 75.
de raie au jus de truffes, 167.
tiède de poissons à la moutarde, 208.
Sandre à la bière, 201.
Sardines
à la vénitienne, 102.
farcies aux fruits secs, 103.
grillées sauce au tamarin et banane plantain, 103.
Saumon
au beurre de miel, 124.
aux lentilles et au vin de Chanturgue, 124.
en croûte noire, 125.
frais à la mozzarella, sur lit de courgettes, 126.
mentholé aux lamelles de courgettes, 126.
Sole aux bigorneaux, 185.
Soupe
au saumon, aux lentilles corail et à l'orge, 127.
de lentilles rouges et quenelles de brochet, 189.
de poissons à la bretonne, 216.
de poissons en julienne de légumes, 208.
parmentier à la coriandre et morue, 76.
Steaks de thon à l'ail et à la tapenade d'olives, 135.

T

Taboulé de rougets, 54.
Tajine
d'espadon à l'oignon et citron confit, 145.
de dorade aux légumes provençaux, 42.
de harengs aux salsifis, 98.
de lotte aux lentilles et panais, 152.
de loup au fenouil et sésame, 38.
de merlan aux poivrons, 88.
de perche aux aubergines et citron, 199.
Tartare
de dorade à la mangue et noix de coco, 39.
de haddock, 77.
de saumon et de rollmops, 125.
de thon au duo de tomates et à la saveur d'estragon, 136.
Tarte
au saumon et épinards frais, 128.
fine aux anchois en tapenade, 95.
fine du Capitaine, 80.

Terrine
de cabillaud, 57.
de mangue et de maquereaux, 110.
de merlan aux Saint-Jacques, 87.
de plie et de saumon aux poireaux et courgettes, 182.
de raie au fenouil, 168.
de rouget, 54.
de saumon sauvage et de carottes, 129.
Thon
à la crème de coco, 137.
au caramel et au gingembre, 136.
au curry vert thaï, 138.
au quatre-épices, 138.
blanc grillé aux herbes de Provence, 133.
Timbale de thon rouge aux pamplemousses roses, 140.
Tomates
en millefeuille, anchois et ricotta, 95.
farcies au tartare de maquereaux, 108.
Tourte
au haddock, 79.
d'anguille aux poireaux, 173.
Truite de mer
au vin de chinon, 130.
mi-cuite, truffée, au sel de Guérande, 130.
Truite(s)
aux amandes, 202.
citronnelle à la vapeur, 205.
en infusion de jasmin, 204.
meunière, 203.
safranée et braisée, 204.
Turbot poché aux amandes, 186.
Turbotin aux petits légumes, 187.

V

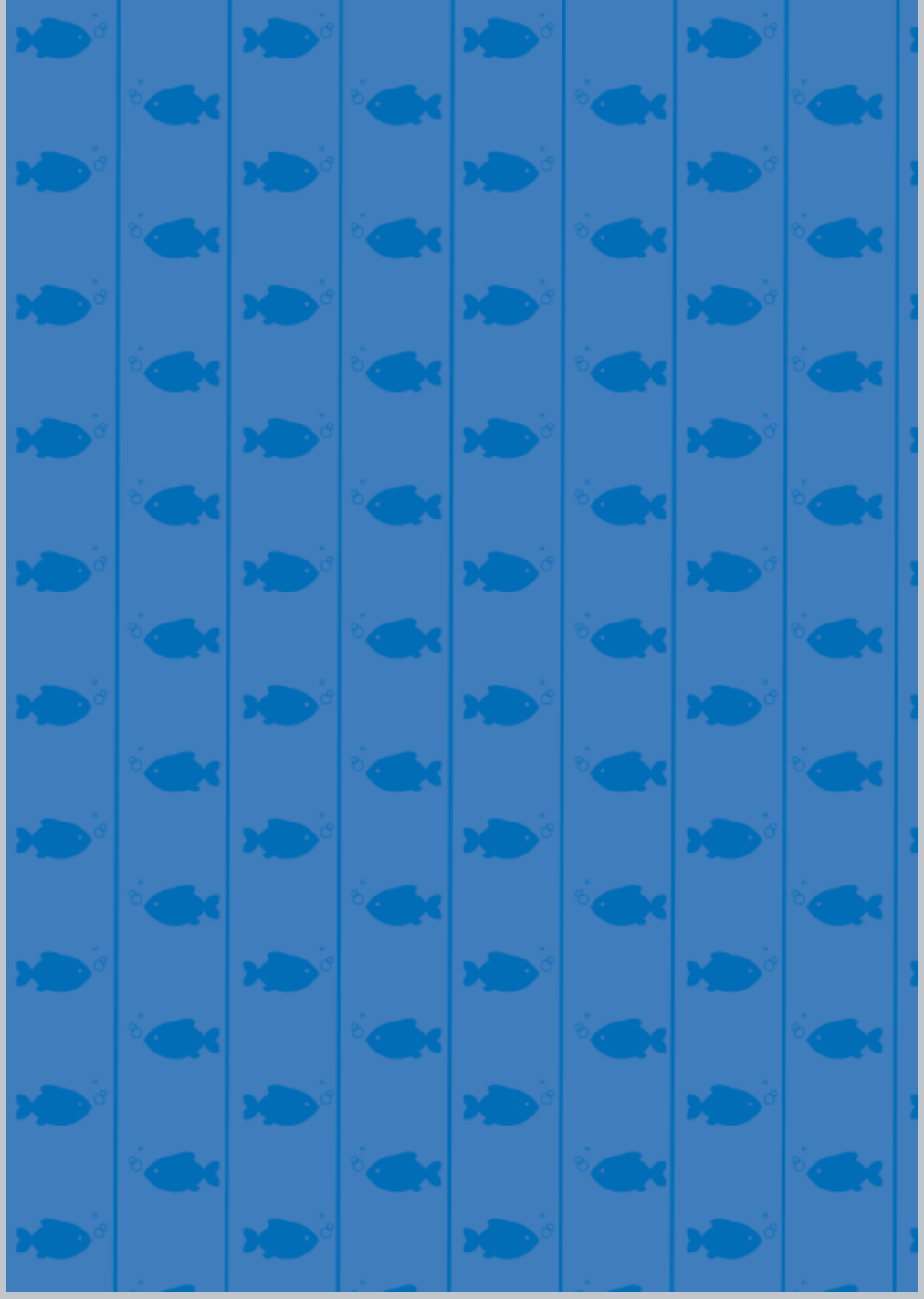
Ventre de thon
aux épinards, 139.

W

Waterzoï de poisons, 212.

Crédits photographiques

Fotolia.com : Africa Studio : 89 - Aleksangel : 152-153 - Aleksvf : 20 - Alexandr : 178 - Atoss : 217 - Auremar : 216 - Bergamont : 16 - Bizroug : 98 - BradPict : 205 - Bukovski : 58 - carmendorin : 125 - Chandara : 213 - Delarue : 8, 91 - deusexlupus : 168-169 - Dionisvera : 84 - Djama : 158 - dmytromykhailov : 62 - Eyeblink : 22 - gstudio : 207 - Guilane-Nachez : 144 - Guy : 199 - hepicture.pl : 195 - Hyrma : 134 - Jazzia : 101 - Jeehyun : 155 - Kaiser : 187 - Kanate : 44 - Kucherova : 74 - Laralova : 122-123 - Laroque : 159 - Le Moal : 60 - lena_laska : 156 - LenLis : 166 - Lubashi : 170 - Lunamarina : 27 - Lynea : 128 - Maceo : 41, 148 - Malyshchyts : 32 - Margo555 : 133 - Masseglia : 28 - Mates : 37, 51, 73, 186 - Matin : 120 - Mayer : 167 - Motorlka : 13 - Mykhaylichenko : 56 - Natbasil : 78 - Natika : 53, 67, 94 - Nenilkime : 215 - novkotal : 182 - o.meerson : 25 - Oksana L. : 80 - Oldmfeco : 114 - Oliopi : 137 - Paseven : 52 - Pashabo : 49 - Patrick J. : 119 - phildograph : 47 - Photocrew : 34, 143 - Picture Partners : 9 - Popova : 163 - Potter : 43 - pp93 : 141 - puckillustrations : 61, 175 - Rangizzz : 72 - Raths : 18, 108 - Renard : 45 - roman_volkov : 162 - Sahua : 36 - Schlierner : 83, 100 - scis65 : 102 - SGV : 10, 14, 17, 87 - Smite : 113 - Suriko : 181 - Syechin : 26 - Taliun : 76 - Tanor27 : 130 - Varijanta : 179 - Vasileva : 105 - ve_selina : 71, 92 - Vidady : 117 - Villalon : 209 - Voropaev : 201 - Wacquier : 127 - Yasonya : 11, 191.



300 FAÇONS DE CUISINER Poissons

Comment changer de l'éternel saumon à l'oseille ou des classiques truites meunières ? En 300 idées de recettes, cette petite bible vous permettra de varier vos préparations.

De nombreuses illustrations, des trucs et des astuces de préparation, des infos de consommation.

Une introduction complète sur l'ingrédient présenté : bien l'acheter, comment le préparer, modes et durée de conservation, les différents labels ou variétés, etc.

9,50 € Prix France TTC
C02565
978-2-8160-0390-1
9 782816 003901

crédits photos : Koshevnyk/Shutterstock.com ; eyeblink/Fotolia.com.